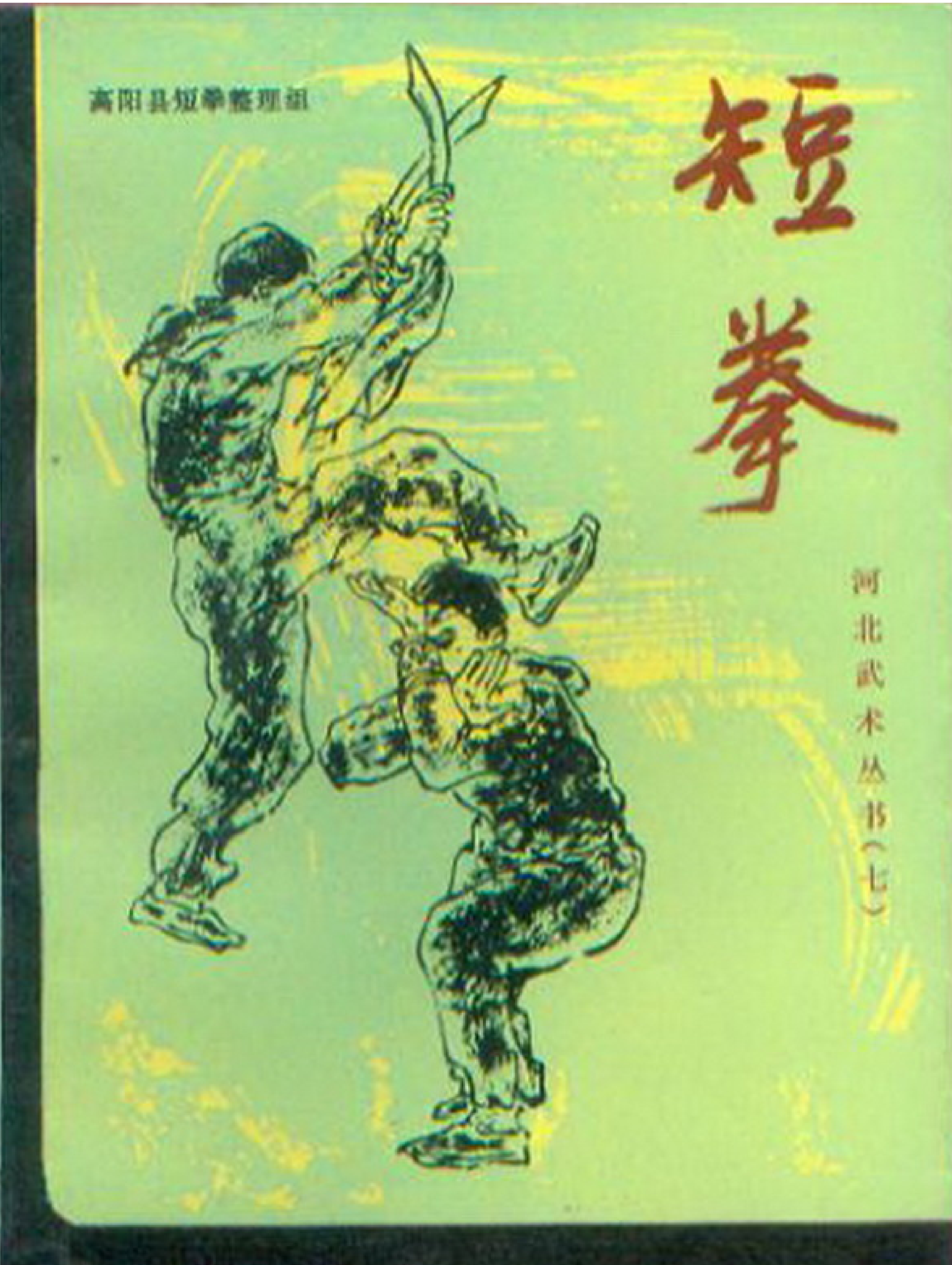

高阳县短拳整理组
短拳
河北武术丛书（七）
河北教育出版社

前　　言

短拳，在明代称为“绵张短打”。清代乾隆年间传入京南高阳县后，曾称“绵张拳”，后来通称“短拳”了。短拳非只拳术，长短器械皆有，而是一个传统的优秀拳种。现仍流行在高阳县和保定、沧州地区。

短拳，历史传说有拳套十二趟、十六趟，现在流传的只有八趟，内容丰富多样了，另有器械套路，主要的是：春秋（大）刀、大枪，双刀，双钩，杆子等等。即在高阳能练八趟拳的也无几人了，能掌握全部器械的，则更少了。如再不挖掘、整理、普及、这一历史悠久的优秀拳种恐要失传。为此，我们遵照国家体委1979年《关于发掘、整理武术遗产的通知》精神，在省、地体委的领导下，于1983年在高阳县体委许群增主任主持下，组成了由屈大海（建国）、傅景义、许群增、孙淼、刘书楷、齐秉诚同志参加的“高阳县短拳挖掘整理组”。

我们通过拜访老拳师，召开调查研究会，搜集该拳的史料和技术资料。并请我县延福村于壮增的传人于荣宪拳师演述八趟拳术；请孙淼、齐秉诚拳师演述器械；请县武协刘书楷主席执笔整理；请省美协会员李树文同志绘图，共用四年多的时间完成了这一整理任务。

在书稿整理中老拳师常礼兴、郭发、贾伯文、于学良提供了宝贵意见，于崇文、于栋文、张五、邢国君、韩球、韩占波、郝克勤、周彦等同志给予了大力协助。

河北省武术协会南仆主席积极支持指导了整理全书编写工作。

对以上的老拳师和同志们在此表示衷心的感谢！

但由于我们缺乏经验加之水平所限，书中难免有谬误和不足之处，敬请读者不吝赐教！

高阳县体委
高阳县武术协会
一九八八年四月

目　　录

第一编　概　述

一　短拳的源流

短拳，在明代称为“绵张短打”。明代爱国将军、著名武术家在其名著《纪效新书·拳经捷要》篇中说：“古今拳学，宋太祖有三十二势长拳，又有……八闪翻、十二短，此亦善之善者也。吕红八下虽刚，未及绵张短打……。”绵张是二姓氏，传说“绵张短打”为二姓氏祖先始创，故又称“绵张拳”。自清代乾隆年间由江苏武举人苏风传授予京南高阳县后，渐渐通称“短拳”了，系取该拳术讲究“靠身（贴近）摔打，短打短用”之意。而更名“短拳”，也有和“长拳”相区别之意。

短拳，在高阳虽尚有其他称谓，但都无文字可考，又无其他证据，故难成立。

短拳的源流，现只有《纪效新书》记载，它源无据。明清两代是中华武术的“盛极”时代，“绵张短打”产生于“长拳”之后，是符合武术技艺发展规律的，故也是可信的。

从该拳术理论的《短拳拳论》中的“站桩三年”、“返本还原”、“周身一气”、“以气催力”、“劲由内发”看，该拳产生于明代，也是符合我国武术发展脉络的。

短拳传入高阳，其说有异，经再三调查研究，说法基本

一致。大约在清代乾隆十五年间（1750年），江苏省的武举人苏风进京应试武考，途经高阳县西柳村时天色已晚，该村无客店，村人让他去拳房过夜。见众人正在习武，散场后教师安置了苏风食宿。苏问拳师："你们这种拳能实用吗？"拳师说："当然能实用，不信你试试。"拳师未待苏准备就冒然进招，苏原坐未动，只以一手"撑掤"，拳师已倒地丈余。拳师不服，另在教场正式比武，拳师连被击倒数次，这才认输。拳师陪苏住宿，并要求苏传授武艺，苏自谦功浅不受。

第二天在招待苏的盛宴上，拳师带领众弟子全跪在苏前磕头拜师，苏被众人心诚慨然受了礼。

授艺几日苏告别众人就赴京应试，并说：你们先练习"站档"（桩功），俟考试后再授拳术。苏考试未中武进士，返回了西柳村。苏进拳房见众人都在认真站档，有了学拳决心，甚感欣慰，决定留在西柳村，将"绵张短打"全部传授。村人支持，另行安排优越食宿，苏风授艺数载，学者不分寒暑认真继承，终于学会苏传全部技艺。

另一传说：苏风赴京应试，路费拮据又患重病，倒卧在西柳村郊，村人营救，医药调治，百般照料，始得痊愈。考期已过，见村人尚武，遂授艺报德，使"短拳"在高阳县扎根开花经历了二百余年未失。

获艺人谨遵师训不轻易传人，直到清代咸丰年间西柳村的胡山、西河屯村的乔老瑞才开始在本县传授，仍遵该门戒诗的"祖师留下真妙术，慎勿轻传非理人"遗训，"尚德不尚力"，视德授艺，故其历史上有"短拳武术家皆崇尚武德"的美誉。

该拳流行期间曾涌现出一些功夫高超武德高尚的人物，如一生未遇过对手的夏老存；臂力过人，在京某王府任教师的刘玉秀；曾在河北省国术馆任顾问的史书彦；有"京南赛活猴"绰号的胡奉元；参加高蠡暴动慷慨就义、任中共高阳县委负责人的翟树功；以及常云五、齐建龙等等都是身有绝技的佼佼者。

二 短拳的特点

（一）短拳之谓，非指套路长短之短，从套路讲，短拳套路的动作数并不少，"长拳不长，短拳不短"是此之解。

短拳说其"短"，是指其"架势短小、动作幅度小、讲究小步低姿势"和为了"短打短用"。谱曰："两肘不离肋，两手不离心，出洞（手）入洞紧随身"，"手不过脚，肘不过膝"，"换手靠打，肘（变）靠发"等等，皆可见与"放长击远"的"长拳"技击理论整个相反。

短拳在技击时的"短打短用"要求"贴近"了方施"摔打"，强调"三寸不接，七寸不打"，可见其"短"之意，其"近"之理，也可见其"出手"是为"迎招"，即是见招打势，不是为动而动，为换势而换势，而是让手"紧随身"备战。

（二）

桩功为短拳之本。短拳自苏风祖师教授时就先教桩法—站裆，直至民国初期拳师们仍执行学短拳先学"站桩三年"，后教拳术。后至"七七事变"虽不坚持三年也要先学桩法几月，否则不教拳术。老拳师都讲"站桩是练短拳之母，不站桩不止三盘不分下盘难固，尤其内气难明内劲难长，学会

了拳套也无用”。

拳谱曰：“……锁心猿，拴意马，要立丹田海底基，‘返本还原’得心知，久练方成金刚体。”又曰：“丹田养就长生宝，万两黄金买不到。”

所以，站桩就是短拳的基本功法，通过桩功锻炼，使腿部力量增长，使下盘稳固；通过导引练气，培养内气引气下行沉入丹田，以免气血上浮造成身体上重下轻人无根。丹田气养就，才能周身一气，才有内劲。劲由内发才是整劲，有了整劲则击石石断、击木木折。桩法歌曰：“……引气入丹田，气通百会，用在涌泉，存于气海，发至四梢……周身一气，稳如泰山。”该拳劲法讲术“刚柔相济”。拳谱曰：“刚柔乃初习之别，至其终、造其极，刚亦柔，柔亦刚，则无刚柔之分矣。”

短拳桩法在拳谱曰：“头劲顶破天，两手对乳端，两肩须下沉，腰直砥柱般，高低须有度，肘腿四指间，磕膝向里扣，里欽勿外翻，口呼鼻吸气，引气下丹田。”即：两腿左



图1



图1侧

右开立屈膝蹲成马步，距离略宽于肩，小腿直立与大腿渐至九十度，裆要撑圆，两脚尖向前方，膝不超过脚尖，重心在两腿中间，两臂成拉弓式，左臂直伸，右臂屈于右乳前，两手握拳，左拳心向下，右拳心向乳，含胸拔背，舌顶上腭，引气下沉，心静体松，神态自然，目视左前方。（桩图1和1侧）

（三）短拳是一个攻防兼备以防为主的优秀传统拳种。从其防守的突出特点发展成了：短，快，变，圈，暴五个主要特点。

短拳因以防守为主，故其讲究"不敞大门开小门，不出远门守家门；上顾面门，下顾腿，中护前胸和软肋"。

"短"，它的架势、动作幅度都短小精悍，动作结构严紧，小步子低姿式，短打短用，招招势势都为实用，没有花架子。

"快"，它讲"拳贵神速"、"快打迟"，说这是武术真脉。故强调"出手如穿梭"、"脚随手起，手随脚落，手到脚到"。'进的快，退的快，封的快，打的快'。

"变"，它的动作快速多变，变化多端，变化严密，变化灵巧，变化敏捷，拳谱谓变为智的表现。

"圈"，讲"势势有圈，招招螺旋"。身如磨盘，意为磨脐，任人随身绕转，我自守中枢意不丢。磨脐守住则可应变迅速，以不变应万变。在练功中将拳、掌、小臂的进退都练成螺旋劲，能发能化，发中有化，化中有发，滚出滚入，进退自如。

"暴"，它的劲法讲究"刚柔相济"，习拳时刚柔软硬功皆学，故拳家须练就很强的暴发力、练成"周身一气"

“劲从内发”达到“劲短力猛”。

总之，短拳因有其突出的特点、丰富的内容、方法简练、实用价值高、技击性强，既能强身健体又能御敌自卫，所以自传入高阳县后的二百余年来，始终受人民喜爱，流传不息。

三　短拳的手型、手法、步型、步法和腿法

（一）手型

拳：四指卷曲握实，拇指屈扣于食指和中指的第二骨节处。（图2）

八字掌：拇指外展，其余四指并拢伸直成“八”字形状。（图3）

柳叶掌：拇指弯曲，贴于食指指根下方，其余四指并拢伸直。（图4）

刁手：五指弯曲内扣，从食指起，手指的屈度越来越

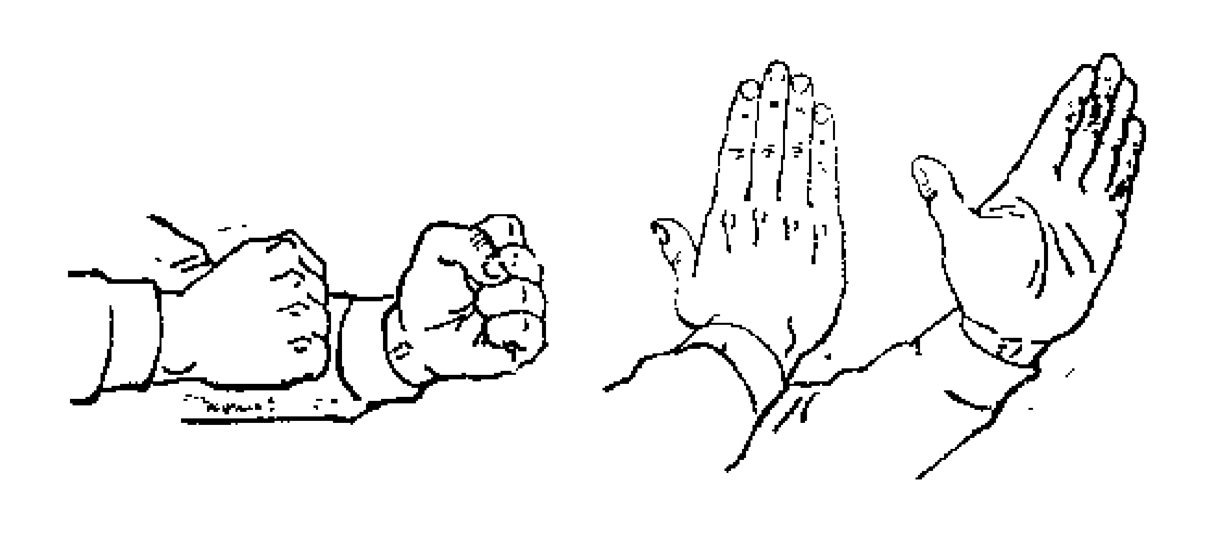


图2　　图3

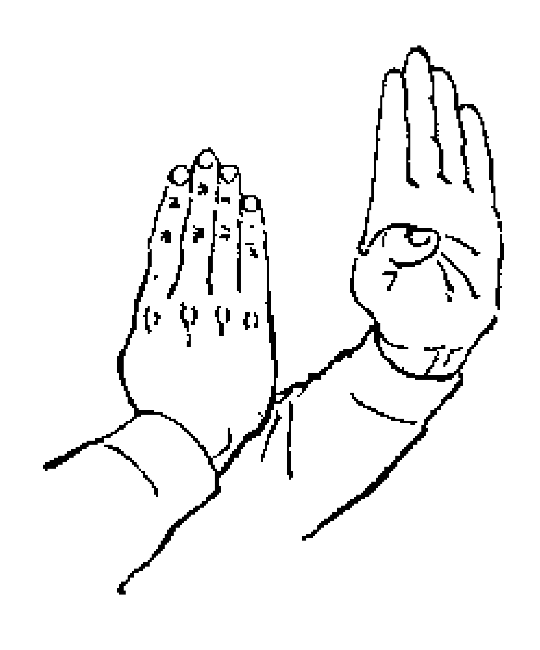


图 4

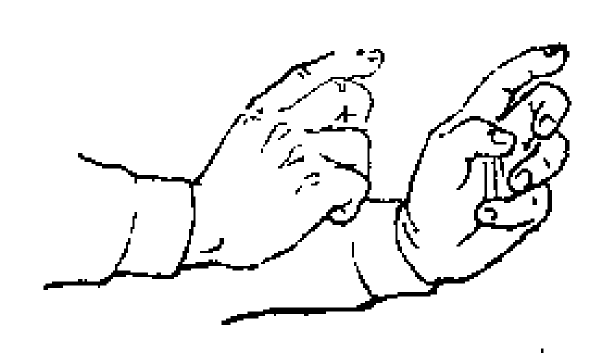


图 5

大，其状如海螺。（图5）

（二）手法

撑：前臂内旋向前横出为撑，走的是横劲。

崩：前臂内旋，拳迅速向前打出为崩，走的是寸劲、直劲。

削：前臂外旋，拳由上向侧下方斜落为削，走的是横劲。

纳：前臂内旋回带为纳，走的是顺劲。

刁：手屈腕将对方手腕扣住为刁。

掳：一手刁住对方手腕后，另一手托住对方之肘，两手合力向体侧或斜下方拉拽。

拎：拳由下向上冲为拎。

挑：前臂外旋，拳由下往斜上方拨架为挑。

劈：竖拳（拳眼朝上）由上向下直落，拳轮着力为劈。

砸：横拳（拳心朝上）由上向下直落，拳顶着力为砸。

搧：掌向右或向左横打为搧。

戳：掌心朝上或朝下向前快速伸出为戳。

钻：拳沿螺旋形路线前伸为钻。

带：拳或掌斜向下、向外拨引为带。

拦：前臂向体侧横撑为拦。

提：屈肘，掌或拳向上扬起为提。

剪：两腕或两前臂交叉成剪刀张开的形状为剪。

抖：手腕突然发出的弹劲为抖。

搅：拳、掌或前臂向内或向外划圆绕转为搅。

锁：两掌上下相合，将对方之腕扣住为锁。

穿：五指并拢，向前或向上、下直出为穿。

翻滚：拳或掌拧旋转动为翻滚。

摔：腕发抖劲，使拳或掌由上向下猝击为摔。

抄：手心向上、由下向前上方划弧伸出为抄。

掰：两掌左右分开为掰。

搓：两掌掌心上下相对，一手前伸的同时另一手后收为搓。

拧：两手向相反方向用力旋转为拧。

（三）步型

正裆（也称方裆）：两腿左右开立，相距约为本人的两脚之长，重心落于两脚中间，脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝不得超过脚尖，小腿竖直，由两脚到两膝成一方形。（图6）。

斜裆：两脚前后开立，相距约为本人的两脚半长。前脚内扣横置，后脚顺直朝前，前腿屈膝，膝尖不得超过脚尖；后腿蹬直，脚跟不要离地掀起。（图7）

半斜裆：两脚前后开立，相距约一脚之长。前腿屈膝，

膝尖不得超过脚尖，脚尖外撇约45度；后腿弯曲，脚尖向前。（图8）

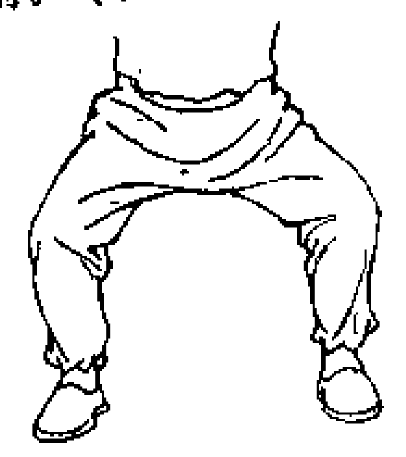


图 6

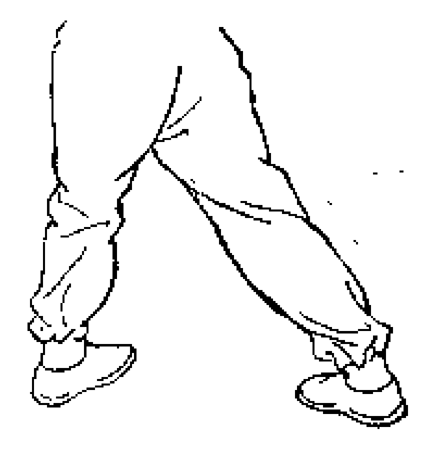


图 7

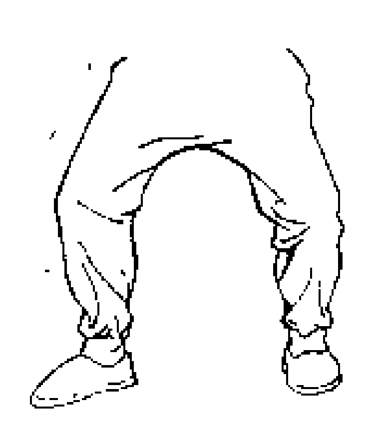


图 8



图 9

丁步：两腿屈膝半蹲，两脚一直一横，成丁字状。（图9）

剪步：前脚外撇横置，后脚顺直朝前，两腿交叉屈膝略蹲。（图10）

图 10

（四）步法

过步：由正裆开始，左（右）脚跟内旋，身体左（右）后转，右（左）脚向前上一步，仍成正裆。

退步：由正档开始，左（右）脚跟外旋，身体向右(左)后转，右（左）脚向后撤一步，仍成正档。

要注意，进步、退步都要以身带腿，速度要快，转换要灵。过步时脚要抬起而行，退步时脚要擦地而走。

跳踢步：由半斜档开始，左腿屈膝抬起，身体左转，不等左脚落地，右脚蹬地跳起并向前踢出。左脚落地，右脚随后向后落地，仍成半斜档。

玉环步：由两脚并立开始，左脚向前上半步，脚尖内扣横落，同时两腿屈膝下蹲。然后，前脚脚跟内旋，后脚擦地向前上半步，脚尖仍内扣横落，与另一脚成"人"字形。如此两脚交替前行。

垫步：由正档开始，右脚抬起向左脚靠去，左脚迅速蹬地提起，右脚落于左脚处，左脚向左横跨落地，仍然成正档。注意横跨之距离，根据实际需要可大可小。此为横垫步，如向前直走即为竖垫步。

疾纵步：由左脚在前的半斜档开始，右脚于左脚前侧横向左前方抬起，左脚蹬地向前上跳起，身体向前纵，右脚先落地，左脚随后于右脚前方落地，仍成左脚在前的半斜档。起时横（身体正面朝前），落时顺（身体侧对前方）。跳要高，纵要远。

箭步：由正档开始，右脚抬起横向左摆动，左脚蹬地跳起，在空中右脚击碰左脚，随后落地。左脚向左横跨一步落地，仍成正档。

飞箭步：由正档开始，两脚同时蹬地跳起，身体横向左蹿出，两脚同时落地，仍成正档。弹跳要高，横蹿要远。

注：自垫步始，步距逐渐增大，以适应实战时的需要。

（五）腿法

踢：一腿微屈膝站立，另一腿疾速屈膝前伸，脚尖内扣，用脚外侧踢出。

蹬：一腿微屈膝站立，另一腿先屈膝抬起，然后脚尖外摆，腿迅速伸直向斜下方蹬出。

勾：一腿微屈膝站立，另一腿由屈而伸，脚尖内扣，向里侧勾踢。

挂：一腿微屈膝站立，另一腿由伸而屈，脚尖外摆，向回挂拨。

七寸腿：一腿微屈膝站立，另一腿屈膝抬起，脚尖外摆成横脚用脚掌向前踢踏。提腿要高不过尺，故称“七寸腿”。

鸳鸯腿：右腿屈膝站立，左腿抬起，脚尖内扣，横脚向前踢出。然后左脚脚尖外摆，横脚落地。左脚尖向左，右脚尖向右，动作阴阳交替，错落有致，故称“鸳鸯腿”。

摆莲腿：右脚蹬地起跳，左腿摆起，身体右转，带动右腿向上、向外踢摆。

合腿：左脚向上、向左摆起，身体右转带动右脚向上、向左踢摆。

跛腿：左脚稍抬起向前抢上半步。同时，右脚向前、向左划弧伸出，脚尖擦地而行。

跨腿：一腿微屈膝站立，另一腿屈膝上提。

搧腿：一腿微屈膝站立，另一腿抬起，由前向上、向外搧摆。

平腿：一腿微屈膝站立，另一腿的脚跟内旋，脚尖外摆，横脚上踹。

点腿：一腿微屈膝站立，另一腿的脚尖里扣，用脚面外侧向前踢出，随即收回。

搂腿：一腿微屈膝站立，另一腿向前踢出后，用脚掌里侧向回搂摆。

扫腿：一腿屈膝半蹲，另一腿伸直，脚掌擦地向斜前方扫击。

跳腿：一腿屈膝半蹲，另一腿由屈而伸，脚掌擦地向后侧滑出。

第二编　短拳拳术套路

动作图解的说明

一、动作图解的说明，它包括对拳术动作和器械动作的说明。

二、凡图解中动势（虚实）线，都是表示向下一个动作的动向路线，箭头表示动作的止点。

左手和右脚，以虚线表示，右手和左脚，以实线表示。

三、器械动作的动势线，是由技击时的使用部位画起，故线的起点有所不同。

四、文字解说中说的运动方向，是以运动着的身躯为标准，非指自然方位。身前为前，身后为后，身左侧为左，身右侧为右。并有“左前”（即“身左侧的前方”，其它类推）、“左后”、“右前”、“右后”、“前上”、“前下”，“后上”、“后下”之分。还有“朝内”，“向内”，是说手心朝向身体，“朝外”、“向外”则是朝向体外，如左手向身体左侧移动，就称“向外”，右手向身体右侧移动，也称“向外”。

五、文字解说中的“同时”，是指上、下肢动作在同一时间内的开始或结束。

六、动作的“要领”是指明动作的技术关键和要求达到的程度。

七、攻防方法，是对招术动作使用方法的简单介绍，也是即“见招打势”的方法和击技的想法。

第一趟　短打绵沙掌

动作名称

预备式

1. 戳劈阴阳式
2. 抄练卷叶式
3. 背提鹰鹞式
4. 双摔捋眉式
5. 贯耳丁锤
6. 撕锤
7. 右进步提肘
8. 拧裆双撞
9. 褪肘式
10. 后劈双拦
11. 开打阴锤
12. 撕锤
13. 右进步提肘
14. 撕锤进打
15. 右进步提肘
16. 震脚摔锤
17. 左进步提肘
18. 回身反背锤

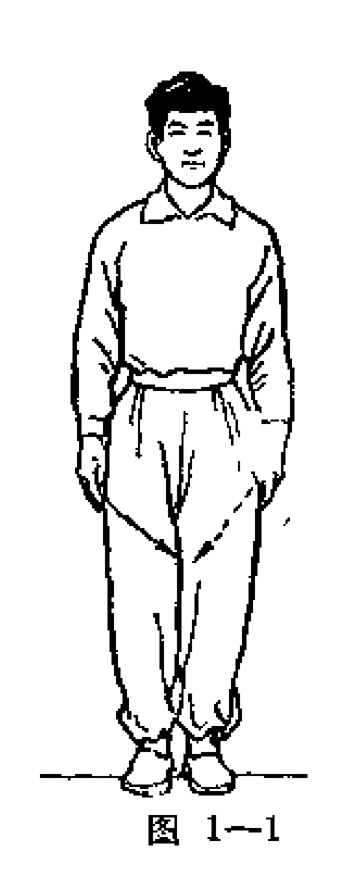
19. 拧身前肘
20. 上步双剪
21. 拧裆崩打
22. 斜裆前肘
23. 怀中抱月
24. 拧裆斜剪
25. 平腿式
26. 刁分龙须取目式
27. 旋风脚
28. 拧裆前肘削带式
29. 撕锤
30. 右进步提肘
31. 膝打双捋腿
32. 弓步三趟锤
33. 回身拨打三趟锤
34. 上步撕锤
35. 上步剪锤
36. 抖身崩打
37. 前肘
38. 坐肘
39. 立肘开打
40. 前肘
41. 下带刁挑
42. 撕锤
43. 双刁闭门式

收式

动 作 说 明

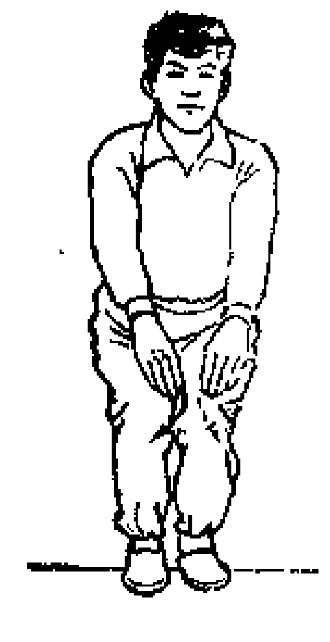
预 备 式

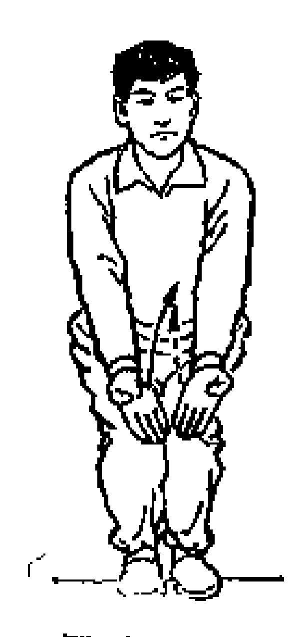
两脚并拢，身体直立，两臂自然下垂，全身放松，目视前方。（图1-1）


图 1—1

1. 戳劈阴阳式

①脚不动，双腿屈膝下蹲。同时，两掌经小腹前向斜下方戳出，掌心向前。（图1-2）


图 1—2


图 1—3

②两臂外旋，两掌掌心翻转向后，向上收至两胯侧，然后再向前下方戳出。（图1-3）

动作要领：随着身体下蹲，气沉降于丹田，掌向下戳时

要有脆快的寸劲。

攻防方法：设对方从背后将我拦腰搂住，我含胸收腹，双手趁势插入对方手臂内侧，用寸劲向左右一撑，即可解脱。如臀部同时用力向后坐撞，还可将对方击出。

2. 抄练卷叶式

右臂内旋，右掌屈指成爪上提于胸前，手心朝下；同时，左掌屈指成爪，手心朝上，两爪上下相对，目视前方。（图1-4）



图 1—4

动作要领：劲发于肩，直达于十指。

攻防方法：设对方从背后将我搂住，我双手成爪扣住敌手，用拇指掐住其合谷穴向左右一分，即可解脱。如对方从前面抓住我腰带，我两手扣住其腕，向左右一拧，即可解脱。

3. 背提鹰鹞式

右爪握拳上提至右耳前，拳心向前。同时，左爪握拳随之上提至右拳下，拳心向后，目视前方。（图1-5）

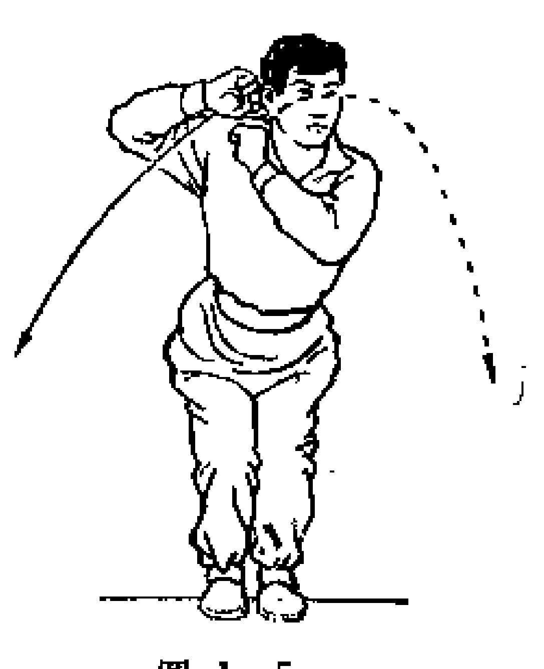


图 1—5

动作要领：拳上提时，肩臂要有突发的抖劲。

击防方法：设对方用丁

锤贯击我右耳，我右拳上扬，拦开其来拳，顺势用左拳击其面部。

4. 双摔捋眉式

两拳变刁手，从两眉前向左右下方划弧分开，落于两胯外侧，掌心向前，目视前方。（图1-6）

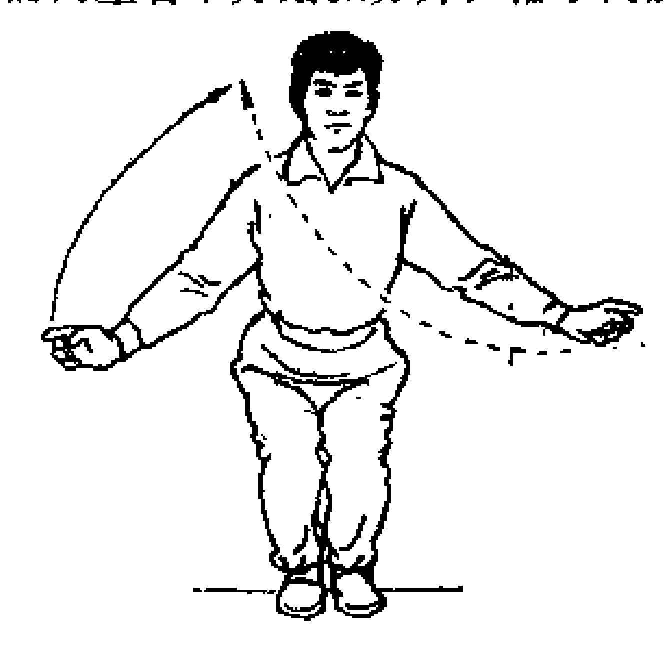


图 1—6

动作要领：捋眉时用的是撑劲，向下划弧时用的是摔劲。

攻防方法：设对方双拳击我胸部，我两刁手抓住后向左右一分，拦开其来拳，然后顺势还击。

5. 贯耳丁锤

右刁手变拳，经右侧向上划弧提至右耳侧，拳心向前。同时，左刁手变掌，经体前向右上方划弧，贴抚右拳拳顶，掌心向右，目视前方。（图1-7）



图 1—7

动作要领：右拳绕行用的是向外、向上甩的横劲，左掌则用的是向上冲穿的直劲。

攻防方法：设对方用左拳击我右肩，我右拳上扬，横拨开其来拳，然后顺势击其左耳。

6. 撕镰

①右拳变掌，右臂外旋下落于左胸前，左臂外旋，右掌落于右肘内侧；两臂交叉于胸前，掌心斜向后上方(图1-8)。

②右臂屈肘，前臂内旋向右平拉，右掌变拳停于右乳前方十厘米处，拳心斜向后下方；左掌变拳，随左臂伸直向左平冲，拳心向下。同时，左脚向左横跨一步成正裆，目视左前方，用两眼的余光照顾左拳。（图1-9）

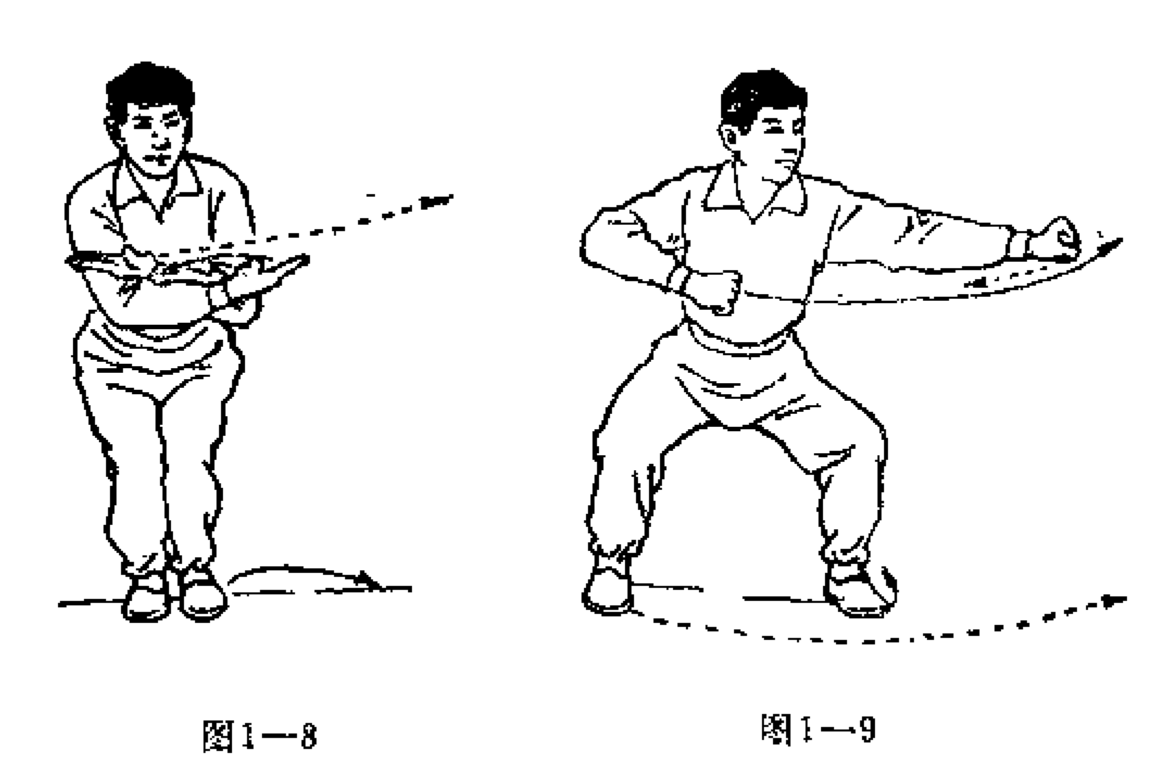


图1—8　　图1—9

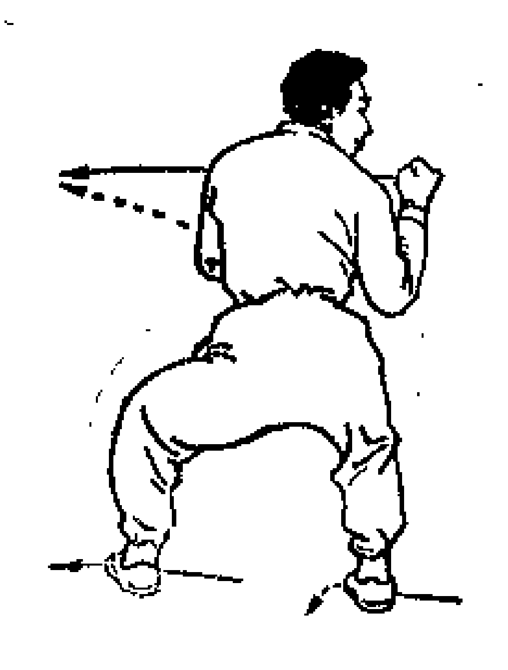
动作要领：头正颈直，沉气撑腰，垂肩坠肘，两膝正直，两脚五趾抓地，重心稳固。

攻防方法：设对方右拳击我左肋，我右拳搂开其来拳，左拳乘机击其右肋。

7. 右进步提肘

左脚掌外摆，右脚向前上一步仍成正裆。身体随之左后转，同时，右拳随体转屈肘提至右肩前，拳眼对肩峰；左拳变掌，屈肘收至胸前，掌心朝里，目视右方。（图1-10）

动作要领：右拳上提时，要有向外拨击的弹抖寸劲，此



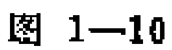


图 1—10



图 1—10反面图

劲发于肩，用左掌护胸。

攻防方法：设对方左拳击我胸部，我右拳上提向外拨开来拳；对方又用右拳击我胸部，我用左掌拨开来拳，顺势用右拳击其胸部。

8． 拧裆双撞

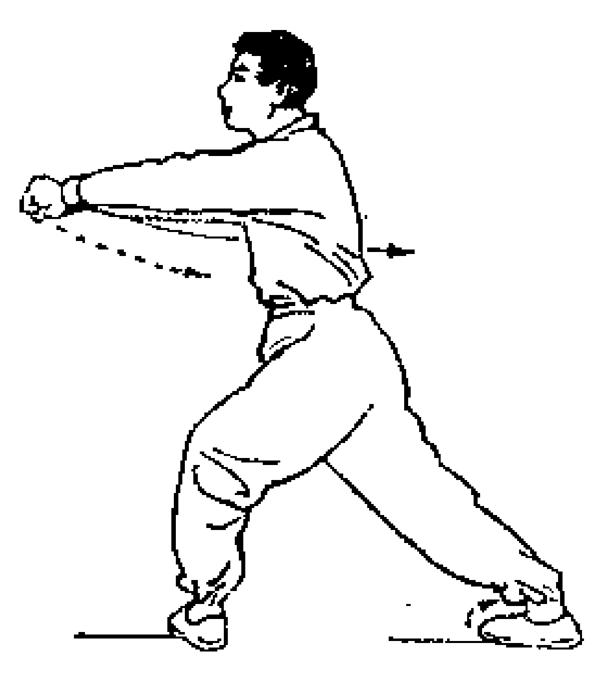


图 1—11



图 1—11侧面图

身体左转，右脚掌里摆成斜裆。同时，左掌变拳，两臂屈肘，两拳收经胸前随身体左转向前撞出，拳心向下，目视前方。（图1-11）

动作要领：身体左转时要拧裆合胯，并要使之和两拳撞出的动作协调一致。

攻防方法：设对方用双拳击我胸部，我两前臂将其来拳分开，然后顺势用双拳撞击其胸部。

9．褪肘式

右脚掌外摆，身体右转成正裆。同时，两臂外旋屈肘后收，右拳收于右肋前；左拳收于胸前，拳心都向上，目视右前方。（1-12）

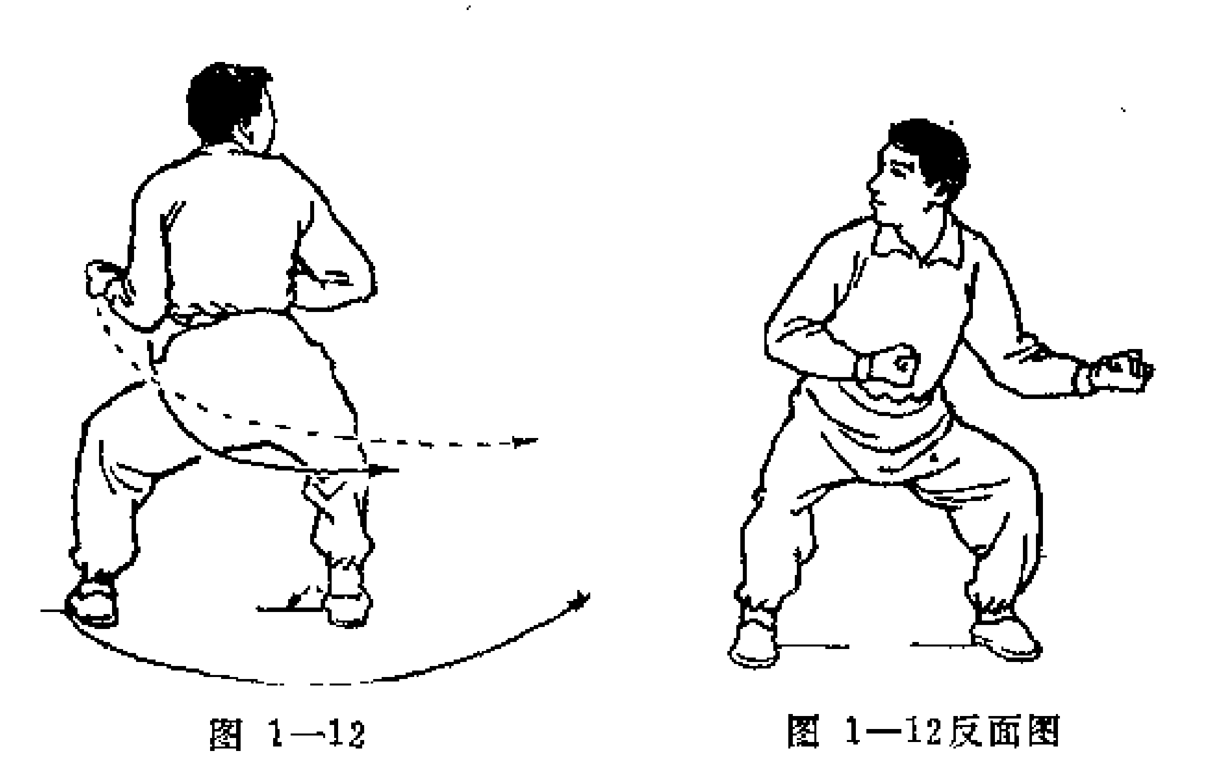


图 1—12　　图 1—12反面图

动作要领：此动作除全身要发出整劲外，还要发出弹抖的寸劲。

攻防方法：设对方从背后击我肋部，我拧身褪肘，不但能化解对方的来势，还能顺势还击。

10. 后劈双拦

身体左后转，左脚向后撤一步，右脚掌随之里摆仍成正裆。同时，两臂内旋，两拳随体转向左下方伸摆。左拳位于左膝外侧，右拳位于裆前，拳心都向里，目视前方。（图1-13）

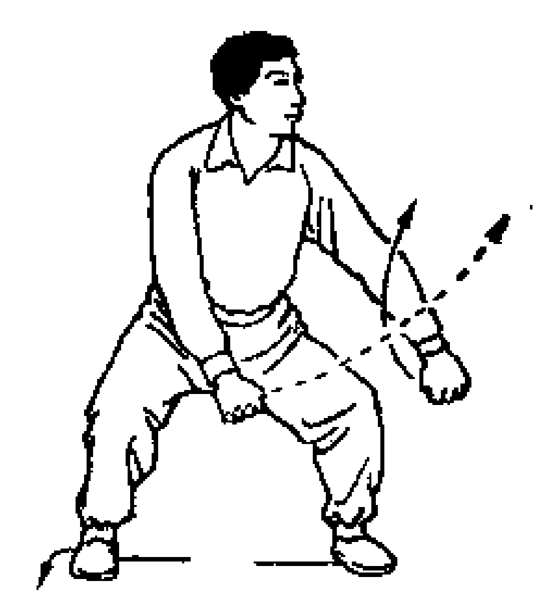


图 1—13

动作要领：左脚后撤和左拳横拦的动作要同时完成。

攻防方法：设对方用右脚踢我左腿，我用左臂横向外拦将其来脚挡出，然后顺势上步，用刁手抄其腿将对方仍出。

11. 开打阴镖

身体左转，右脚跟外旋成斜裆。同时，右臂内旋，右拳向前下方钻出；左拳变掌，向右拍击右前臂，目视前方。（图1-14）

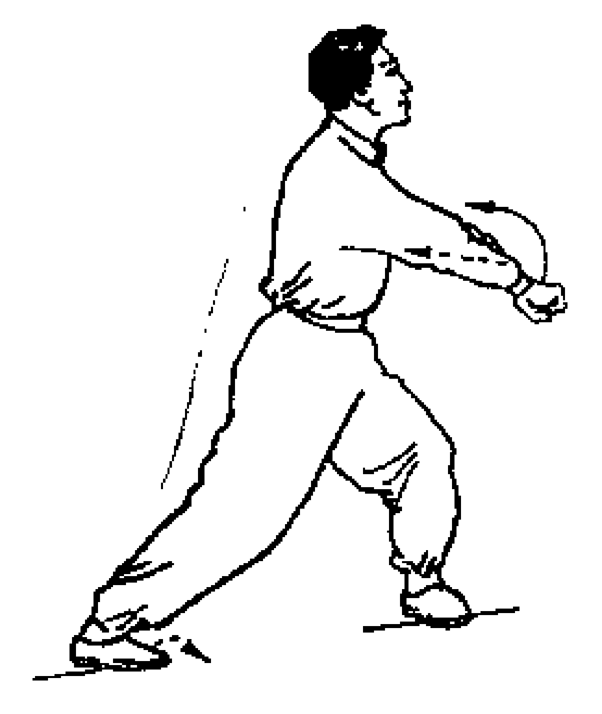


图 1—14

动作要领：右拳前钻要有寸劲。

攻防方法：设对方用右脚踢我小腹，我左手拦出其来脚，顺势上步，用右拳击其裆部。

12. 撕镭

①右脚跟内旋，身体右转成正档。同时，右拳变掌，右臂外旋屈肘收于胸前。左臂外旋，左掌搭于右肘内侧，两臂交叉，掌心斜向上（图1-15）。

②右前臂内旋向右平拉，右掌变拳，拳心斜向下，收于右乳前方十厘米处，拳顶（指屈曲握拳时，指根与手背相连的凸起骨节）朝上；左掌变拳随左臂伸直向左平冲，拳顶向上，目视左拳。（图1-16）

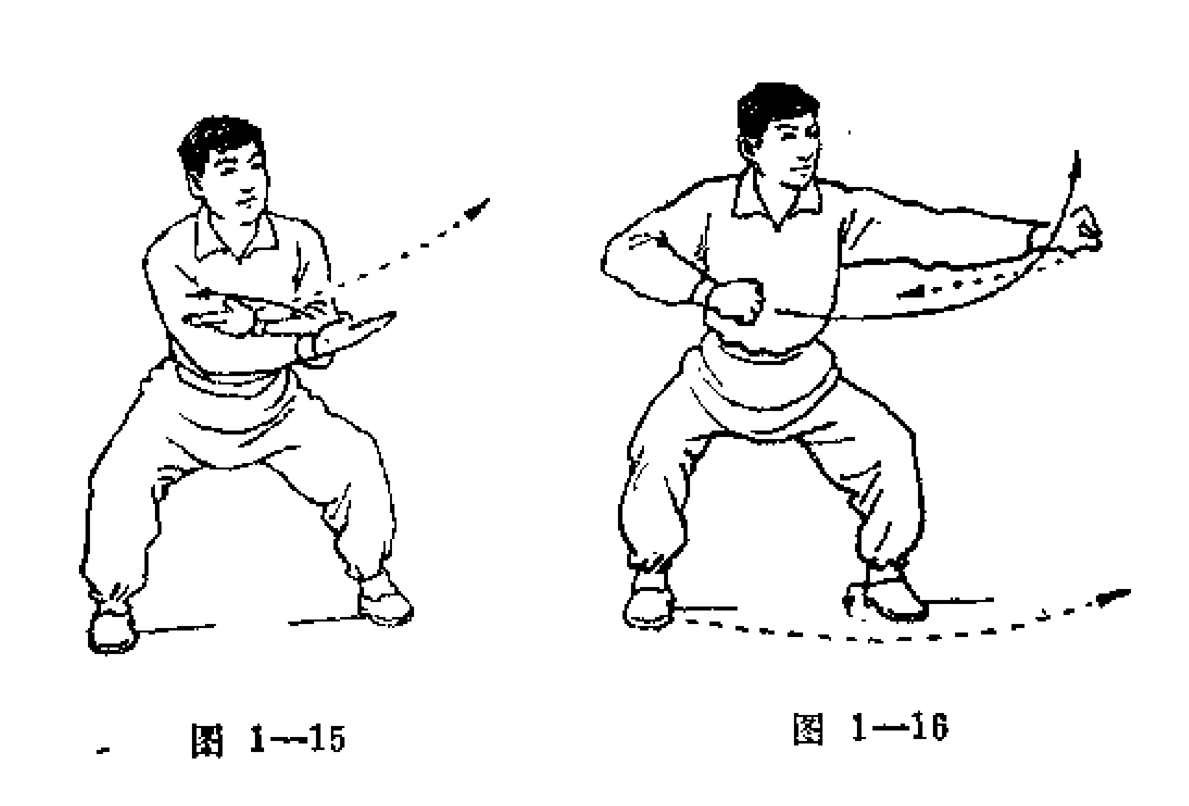


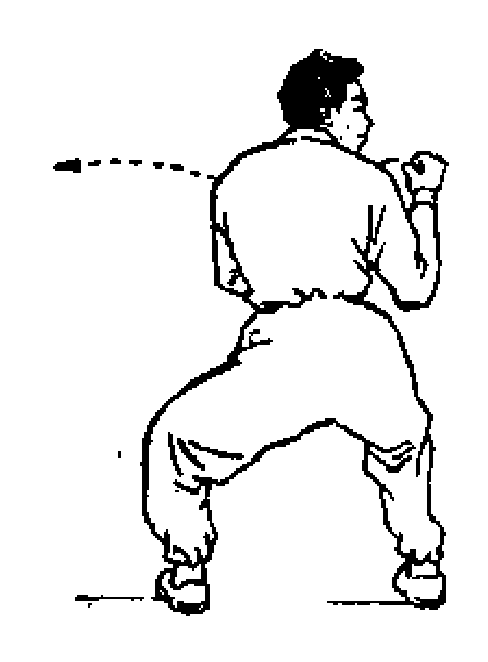
图 1—15　　图 1—16

动作要领和攻防方法同6。

13. 右进步提肘

身体左后转，右脚向前上一步仍成正档。同时，右拳随体转屈肘上抬于右肩前，拳眼对肩峰；左拳变掌，屈肘收至胸前，掌心朝里，目视右方。（图1-17）。

动作要领和攻防方法同7。


图 1—17

14. 撕镖进打

左掌变拳，右拳外旋里合，两腕相搭交叉于胸前，然后向左右拉开。右臂屈肘，右拳拳心朝下收于右乳前方十厘米处；左拳随左臂伸直向左平冲，拳心向下，目视左拳。（图1-18）（图1-18反）

动作要领和攻防方法同6。

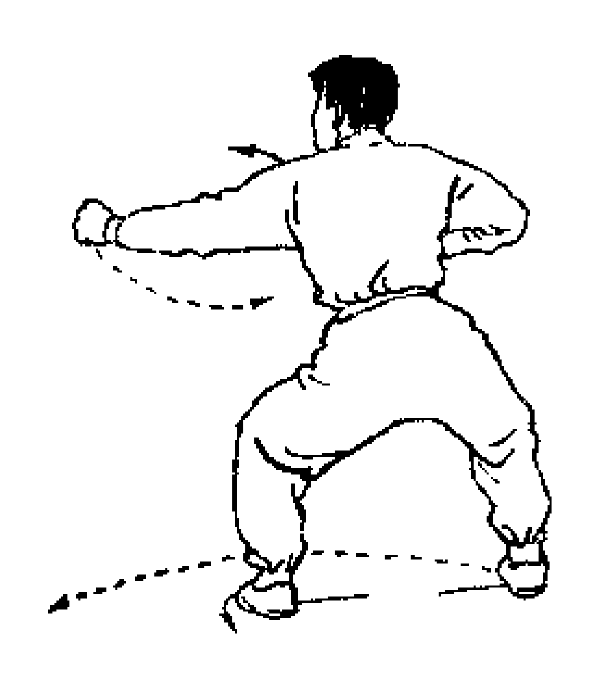

图 1—18


图1—18反

15. 右进步提肘

身体左后转，右脚向前上一步，左脚掌外摆仍成正裆。同时，右拳随体转屈肘上提至右肩前，拳眼对肩峰；左拳变掌收至胸前，掌心向里，目视右方。（图1-19）

动作要领和攻防方法同7。



图 1—19

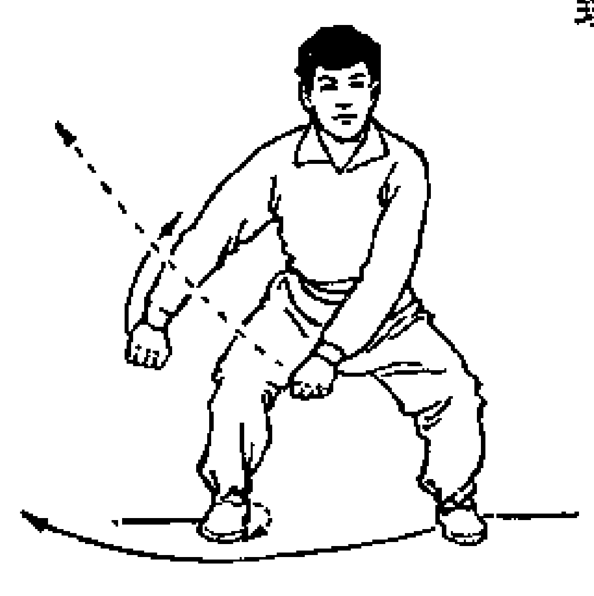


图 1—20

16．震脚摔锤

两脚跳起，随后震脚落地。同时，左掌变拳与右拳一齐向下摔砸，拳心向里。左拳落于裆前，右拳落于右膝外侧，目视前方。（图1-20）

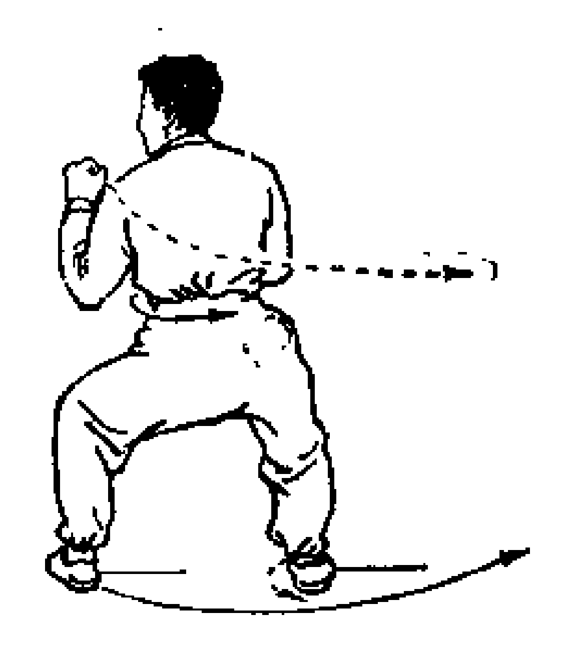
动作要领：两脚上跳不要过高，下震时要全脚掌同时踏地。两拳下摔和两脚下震要同时完成，全身动作要协调一致。

攻防方法：设对方用扫腿或剪腿击来时，我两脚跳起躲闪，随后用震脚和摔锤还击。

17．左进步提肘

右脚跟内旋，身体右后转，左脚向前上一步仍成正裆。同时，左拳向左肩前划弧提起，拳眼对肩峰；右拳变掌上提至胸前，掌心向里，目视左拳。（图1-21）

动作要领和攻防方法同7。



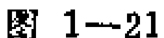


图 1—21



图 1—21反面图

18. 回身反背锤

右脚掌里摆，身体左后转，左脚向后撤一步仍成正裆。同时，左拳随转身向左下方翻砸，拳心向上，前臂平直；右掌变拳，仍在胸前，目视前方。（图1-22）

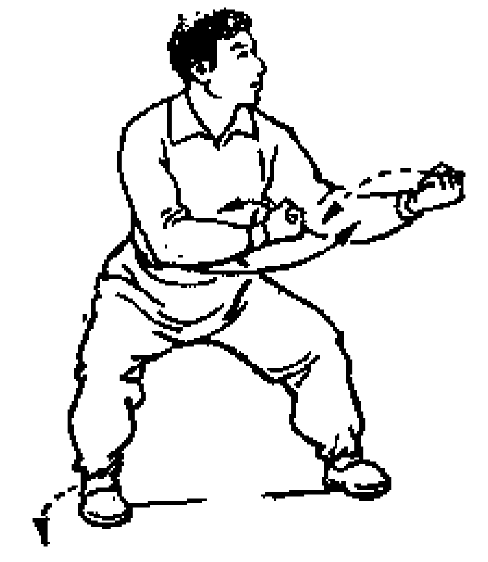


图 1—22

动作要领：转身要快，拳向下砸用力要狠，全身动作要协调。

攻防方法：设对方从背后出来，我急转身，化脱对方来势，并用反背捶击其头部。

19. 拧身前肘

右脚跟外旋，身体左转成斜裆。同时，右肘向前撞击；左拳变掌，向右拍击右肘外侧，目视前方。（图1-23）

动作要领：向前顶肘，要随着拧身而发出抖动。

攻防方法：设对方右拳击我胸部，他左手拨开其来拳，

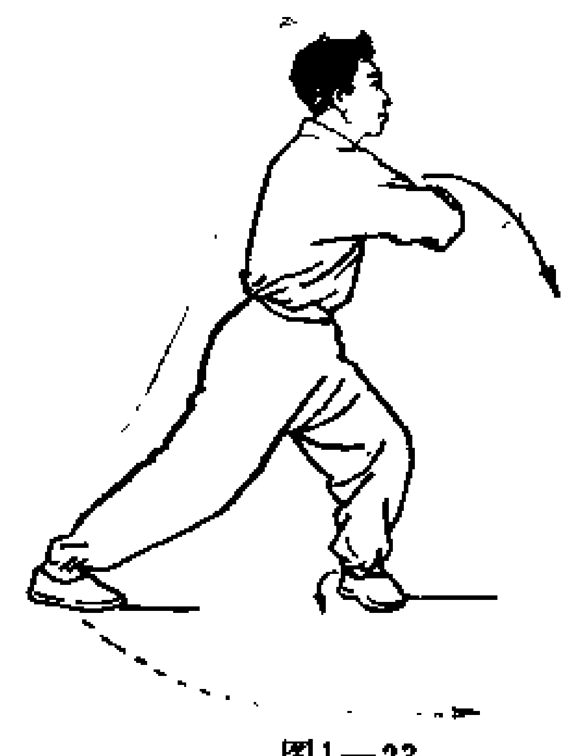

图1—23


图1—23侧面图

顺势用右肘击其胸部。

20. 上步双剪

左脚跟内旋，右脚向前上一步成正档。同时，右拳向外翻转，经右肩前下落里剪；左掌变拳，与右拳同时里剪，两拳落于胸前，拳心向上。右拳在前，左拳附于右臂内侧；目视前方。（图1-24）

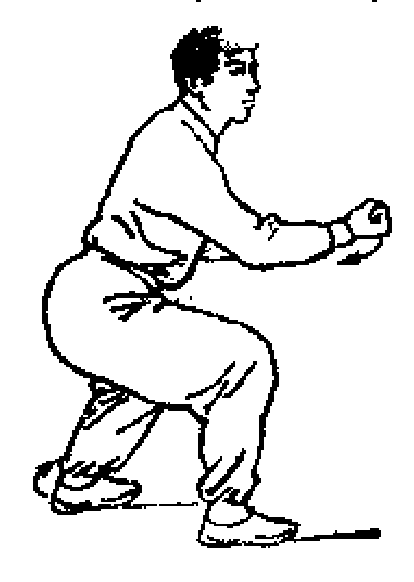

图 1—24


图1—24侧面图

动作要领：右脚要提起后再向前上步，落地要沉稳。两拳里剪时用的是削劲和合劲。

攻防方法：设对方右脚在前，用左拳击我胸部，我上右脚插进其右腿内侧，使之不能随意进退，同时用双拳剪击其左前臂。

21. 拧裆崩打

左脚跟外旋，身体右转成斜裆。同时，右臂内旋，右拳直腕向前横崩，高与肋平，拳心向下；左拳微内旋，拳心向里，目视前方。（图1-25）



图 1—25

动作要领：拳崩出时要拧腰转胯。向前崩拳用的是撑崩横劲。

攻防方法：设对方左拳向我击来，我左手抓住其左腕，右拳崩击其左肋。

22. 斜裆前肘

上体稍右转，左肘向前撞出。同时，右拳变掌向左拍击左肘外侧，目视前方。（图1-26）



图 1—26

动作要领和攻防方法同19。

23. 怀中抱月

左脚跟内旋，身体左转成正裆。同时，右掌稍向左下方伸

出，随即屈指抓握成爪收至胸前，手心向下；左拳变爪，沉于右手下方，手心向后，目视前方。（图1-27）




图 1—27


图 1—27侧面图

动作要领：做两手的动作时要有抖劲。

攻防方法：设对方左脚踢我裆部，我右手抄起其来脚，顺势上左步进身，用左拳击其胸部。

24． 拧裆斜剪

右脚跟外转，身体左转成斜裆。同时，两爪变刁手，前

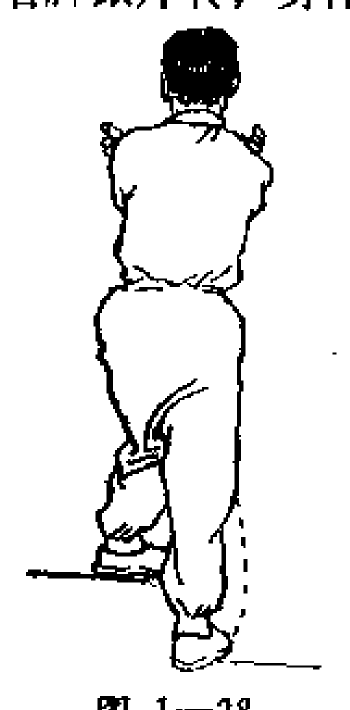

图 1—28


图 1—28反面图

臂外旋向前上推挑，两前臂交叉于胸前成张开的剪刀状。右刁手在前，掌心对左肩；左刁手在后，掌心对右肩，目视前方。（图1-28）

动作要领：两臂要有向内的合劲。

攻防方法：设对方用白蛇吐信击我咽喉，我即用双手剪击其来手。

25. 平腿式

上体微右转，右腿屈膝抬起，脚尖向前，脚跟对向左膝内侧，目视前方。（图1-29）



图 1—29



图 1—29反面图

动作要领：右脚上抬时，腰、裆要有撑张劲。大腿要端平。

攻防方法：设对方右腿在前，用右拳击我胸部，我左手拨开其来拳，同时抬右脚端其右膝。如对方右腿后撤，我则顺势伸腿蹬踢其裆部。

26. 刁分龙须取目式

右脚向右落地，成正裆，同时，两前臂外旋向左右分

开，两刁手停于两肩前，掌心斜向前。目视前方。(图1-30)

动作要领：两刁手向左右分开用的是横劲，劲在两肩。

攻防方法：设对方用“双风贯耳”向我击来，我两手插进对方两臂中间，向左右拨开其来拳，顺势用两手食指取其双目。



图 1—30

27. **旋风脚**

①右腿蹬地起跳，身体腾空后向左后方旋转。左右腿相继提起随体转向左后方摆动，同时，右刁手变拳，向左下方沉落于左胸前，拳心向里；左刁手变掌，向右上方迎击右脚掌，眼看右脚。（图1-31、1-32）

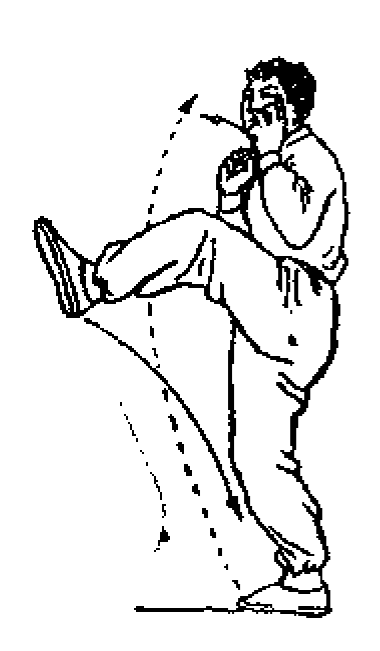


图 1—31

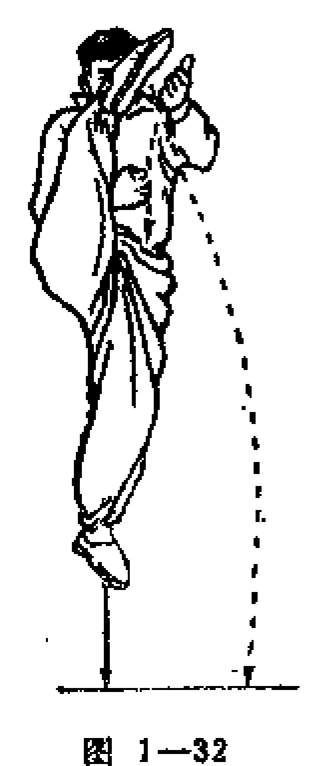


图 1—32

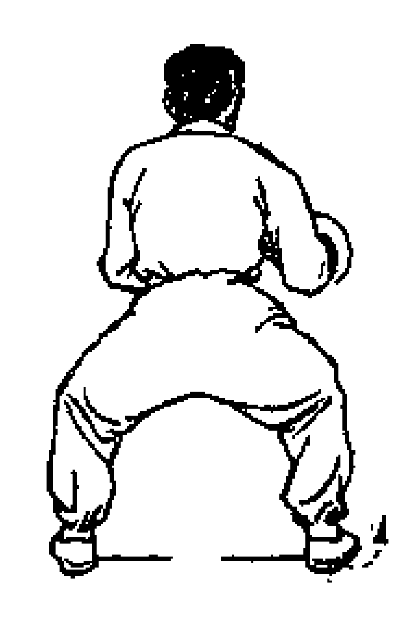


图 1—33



图 1—33反面图

②身体继续左转，左、右脚相继落地成正裆。同时，左掌变拳，收回右腰侧，拳心向上，右拳仍在胸前。目视前方。（图1-33及反面图）

动作要领：蹬地起腿时要用全身的整劲向上提顶、拧旋。身体旋转一周，两脚要落回原地。

攻防方法：设对方用左脚踢我后背，我转身提起左脚向左踢开其左脚，对方又用左拳击来，我左手拨开其来拳，顺势飞起右脚，击其面部。用旋风脚的动作还可闪避对方的扫蹚腿。

28. 拧裆前肘前带式

①右脚跟外转，身体左转成斜裆。同时，右前臂内旋，右肘向前撞出；左拳变掌，向右拍击右肘外侧，目视前方。（图1-34）

②右脚跟内转，身体右转成正裆。同时，右前臂外旋，右肘向右后褪，右拳拳心向上收于右肋前；左前臂外旋，左

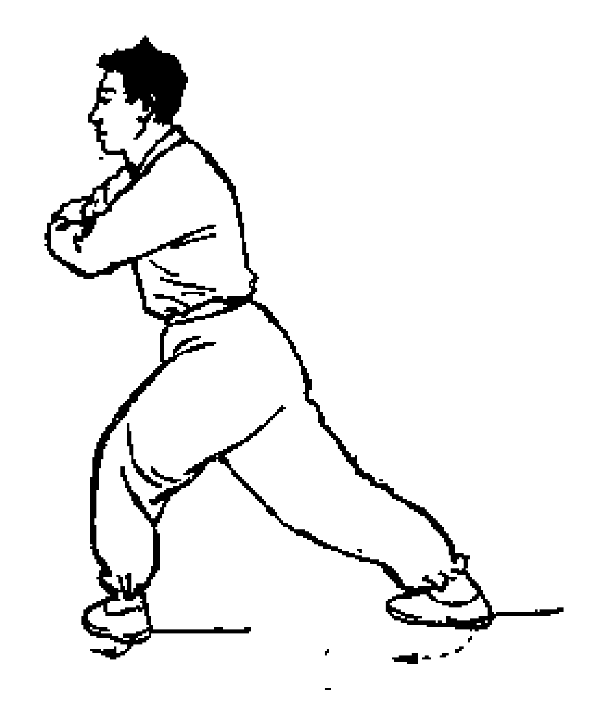


图 1—34



图 1—34侧面图

手收于左肋前，手心向上，目视右前方。（图1-35）

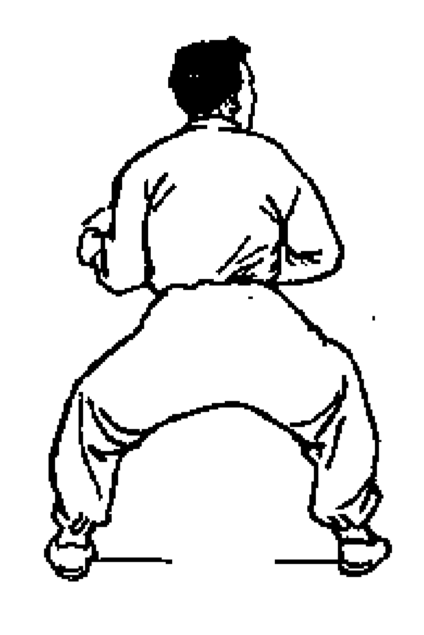


图 1—35



图 1—35反面图

动作要领：右肘向右后褪时，上体要微向左拧，用的是拧身逆劲。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我右拳用削劲化脱

其来拳。如对方继续向前用力，我则顺势拧身，右拳变掌，抓住其腕向后捋带，将对方抛出。

29．撕锤

①右拳变掌，向左上方抄起，左掌向右上方抄起，两臂交叉于胸前，掌心斜向上。（图1-36）

②两臂内旋，两掌变拳向左右拉开。右臂屈肘，右拳停于右乳前十厘米处，拳心斜向后下方；左拳随左臂伸直向左侧冲出，拳眼向上，目视左拳。（图1-37）

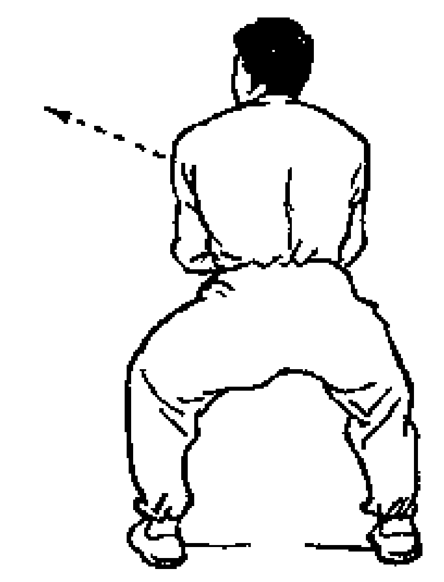


图 1—36

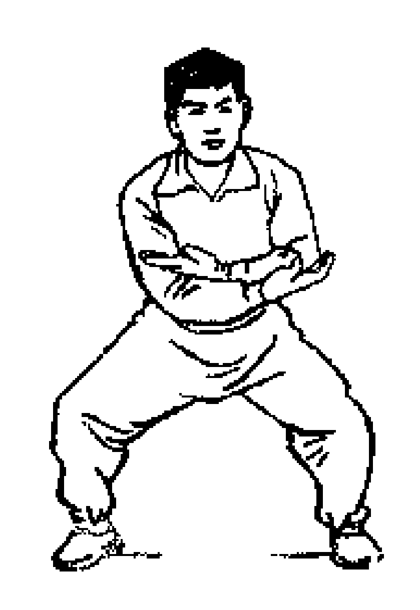


图 1—36反面图

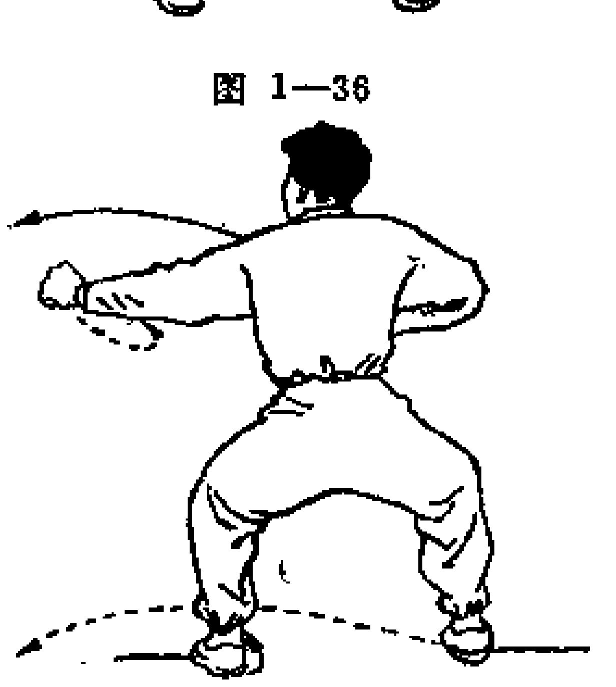


图 1—37

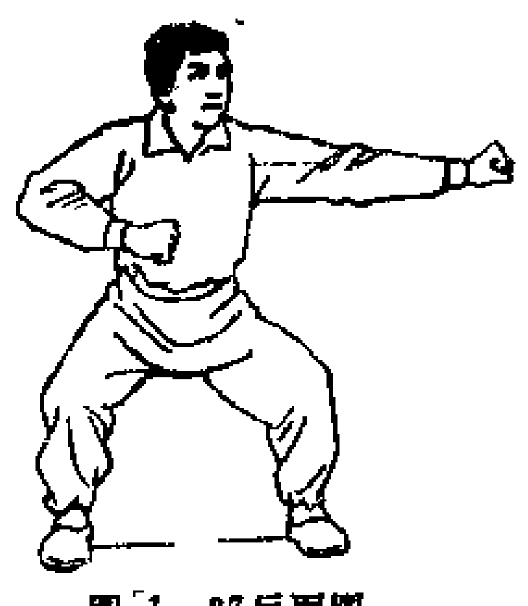


图 1—37反面图

动作要领和攻防方法同6。

30. 右进步提肘

身体左后转，右脚向前上一步仍成正裆。同时，右拳随转身划弧向上提至右肩前，拳眼对肩峰；左拳变掌，屈肘收至胸前，掌心向里，目视右拳。（图1-38）


图 1—38

动作要领同7。

攻防方法：设对方右拳向我击来，我右脚上步，踏入其中门。同时，左手抓住其右腕下压，右肘抄挎其右臂上提，可将对方臂肘折伤，若向前推送可将其抛出。

31. 膝打双捋腿

右脚跟外旋，身体左转。左腿屈膝提起，脚掌向里，脚尖扣在右膝前。同时，右拳变掌，右臂微外旋，弧形落至左


图 1—39


图 1—39侧面图

膝内侧，左掌随体转移向左膝外侧，两掌掌心斜相对，目视前方。（图1-39）

动作要领：上抬之腿的膝部应尽量靠近胸部，两掌要同时向左膝两侧下捋。

攻防方法：设对方用右脚踢我左膝，我迅速抬起左脚闪过。对方又用双拳击我腹部，我两掌下捋，分开其来拳，顺势左脚踏入对方中门，用双掌击其胸部。

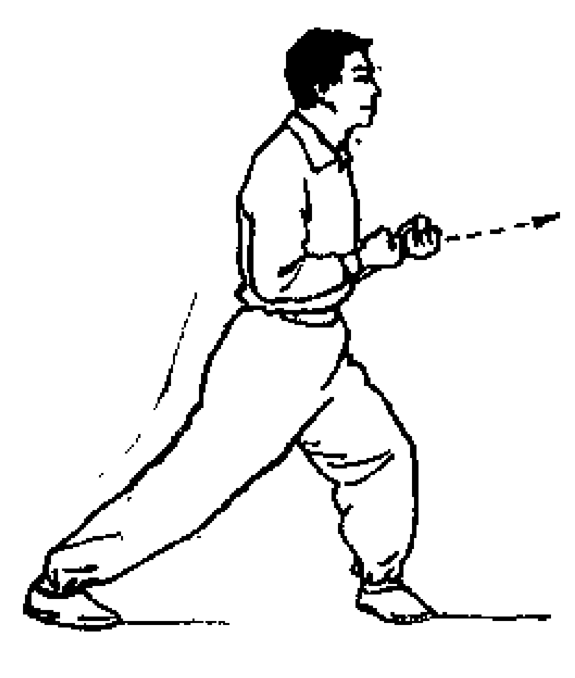
32. 弓步三趟锤

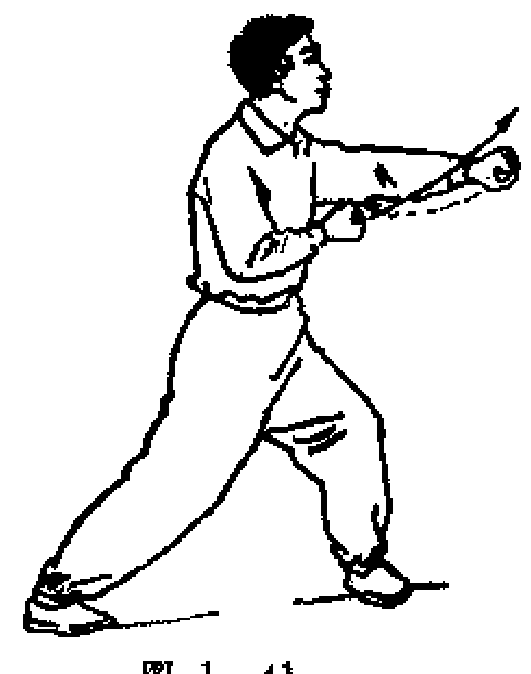
①左脚落地成斜裆。同时，两掌变拳收至胸前。左拳在前，右拳在后，拳心均向上。（图1-40）

②左臂内旋，左拳随之向前冲出，拳心向下（图1-41）。

③右臂内旋，右拳随之向前冲击，拳心向下。同时，左拳外旋收回胸前，拳心向上。（图1-42）

④左臂内旋，左拳随之向前冲出，拳心向下。同时，右


图 1—40


图 1—41

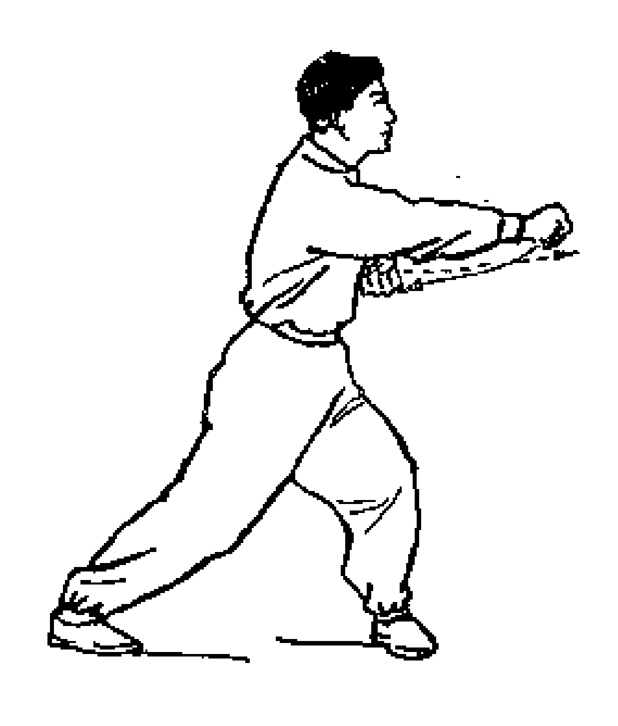


图 1—42

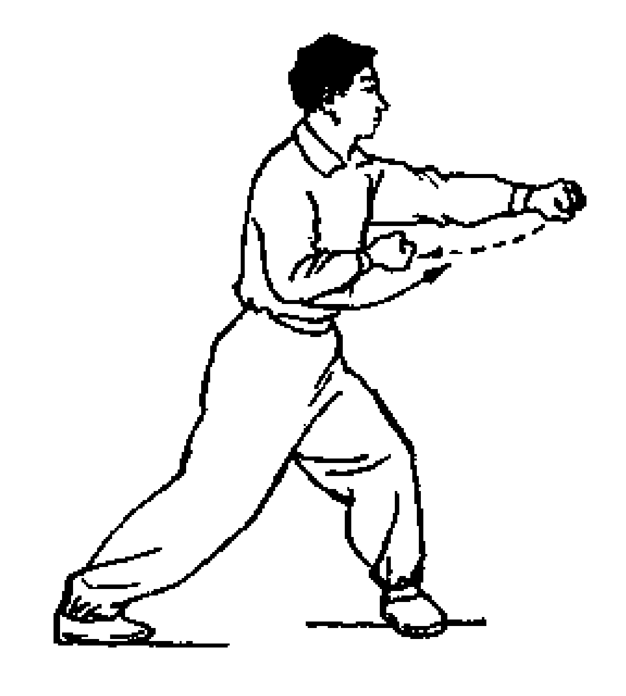


图 1—43

拳内旋收回胸前，拳心向上，目视前方。（图1-43）

⑤右臂内旋，右肘屈紧向前撞出。同时，左拳变掌，向右侧划弧拍击右肘外侧。（图1-44）

⑥左脚跟内旋，右脚向前上一步，右腿屈膝成弓步。同

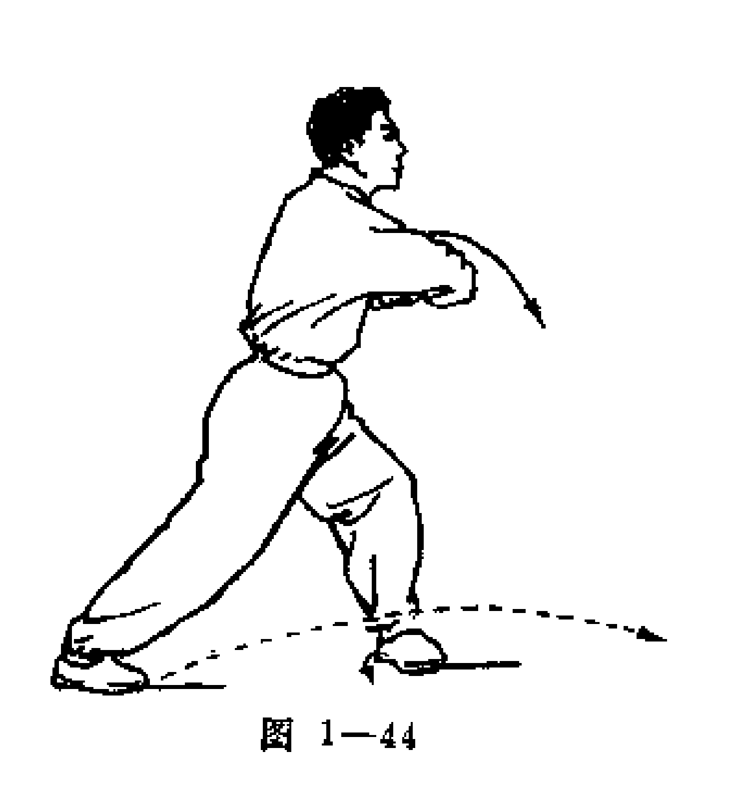


图 1—44



图 1—44侧面图

时，右臂外旋，右肘收向右肋侧；左掌变拳，收至右腕内侧，两拳拳心都向上。（图1-45）

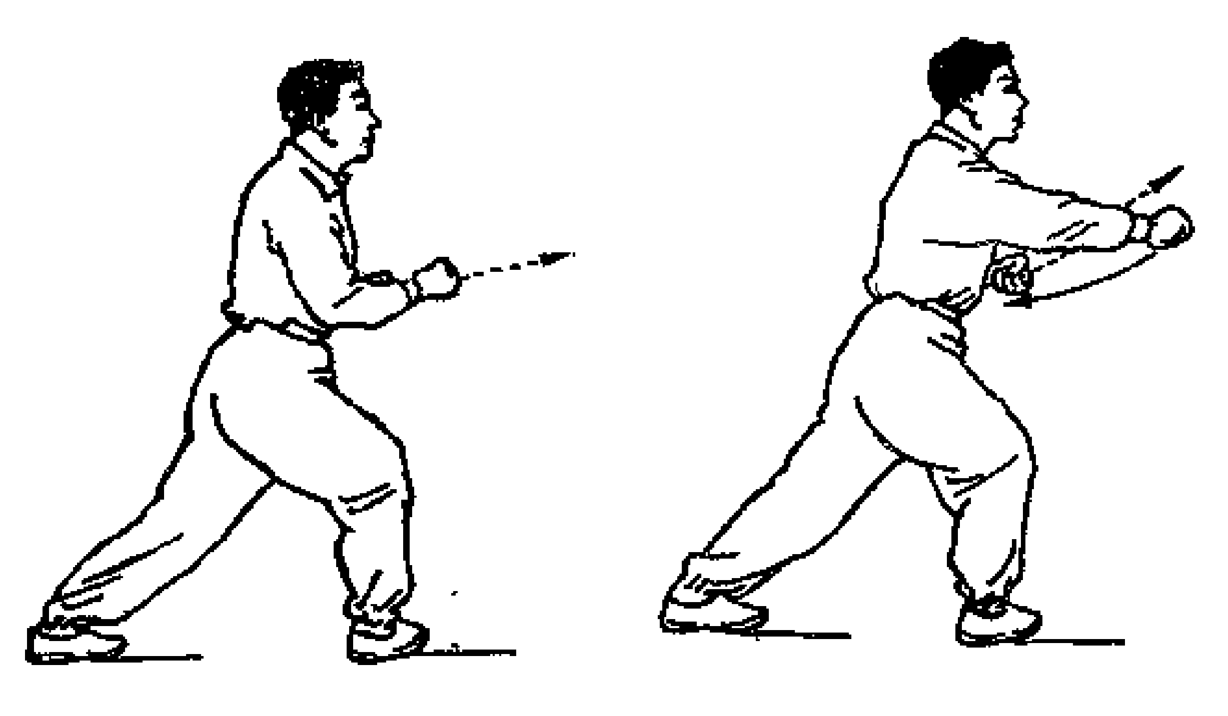


图 1—45　　图 1—46

⑦右臂内旋，右拳向前冲出，拳心向下。（图1-46）

⑧左臂内旋，左拳向前冲出，拳心向下。同时，右臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上。（图1-47）

⑨右臂内旋，右拳向前冲出，拳心向下。同时，左拳收回胸前，拳心向上（图1-48）。

⑩左肘屈紧向前撞出。同时，右拳变掌向左侧划弧拍击左肘外侧。（图1-49）

⑪右脚跟内旋，左脚向前上一步成左弓步。同时，左肘收回左肋侧；右掌变拳，收至左腕内侧，两拳拳心都向上。（图1-50）

⑫左臂内旋，左拳向前冲出，拳心向下。（图1-51）

⑬右臂内旋，右拳向前冲出，拳心向下。同时，左拳收回胸前，拳心向上。（1-52）



图 1—47

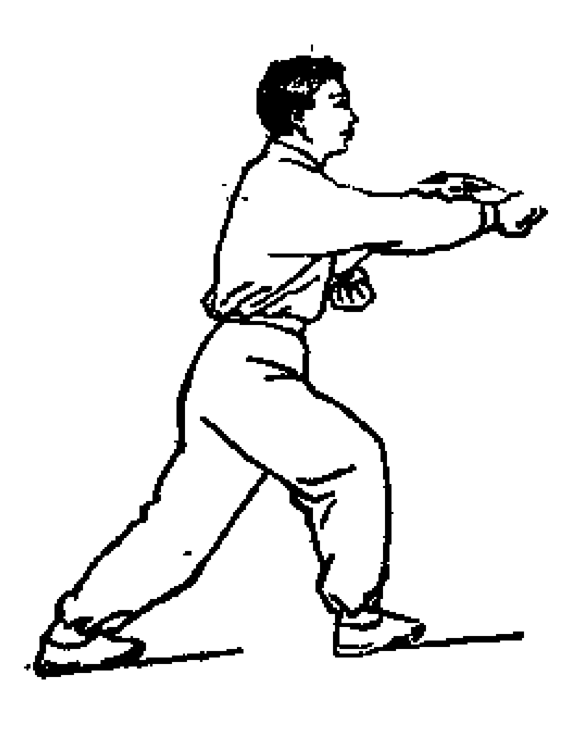


图 1—48

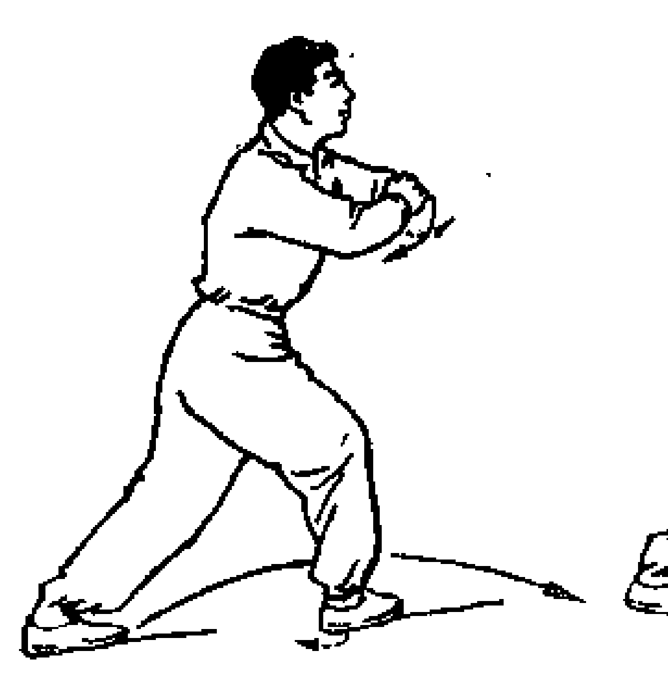


图 1—49

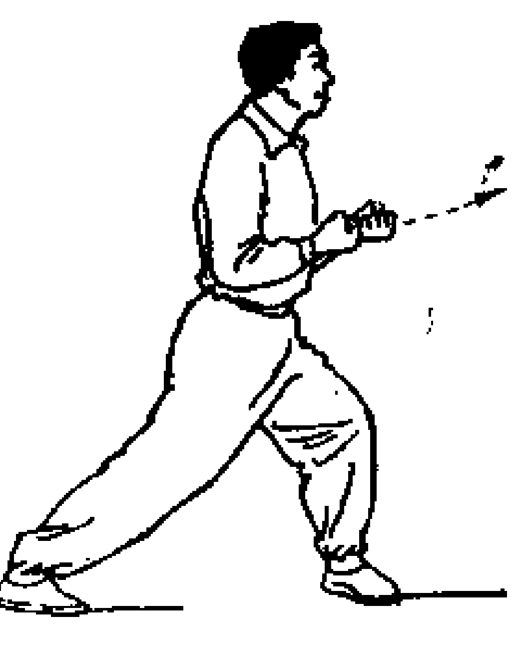


图 1—50

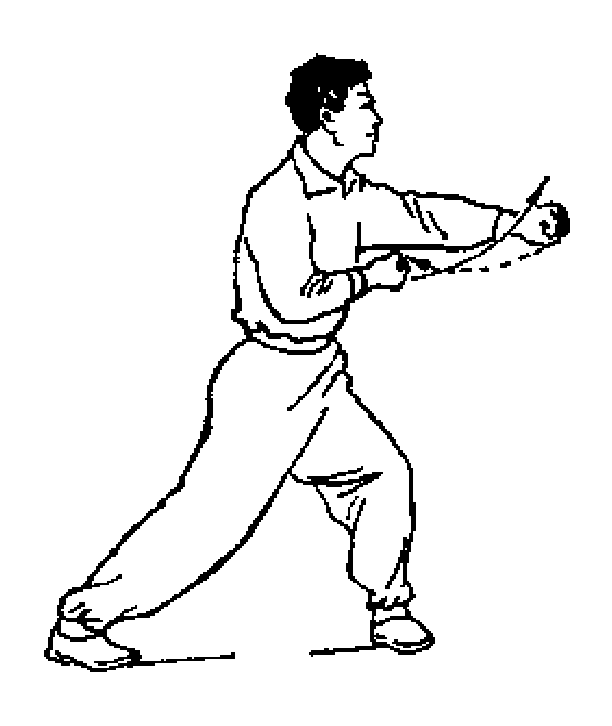


图 1—51

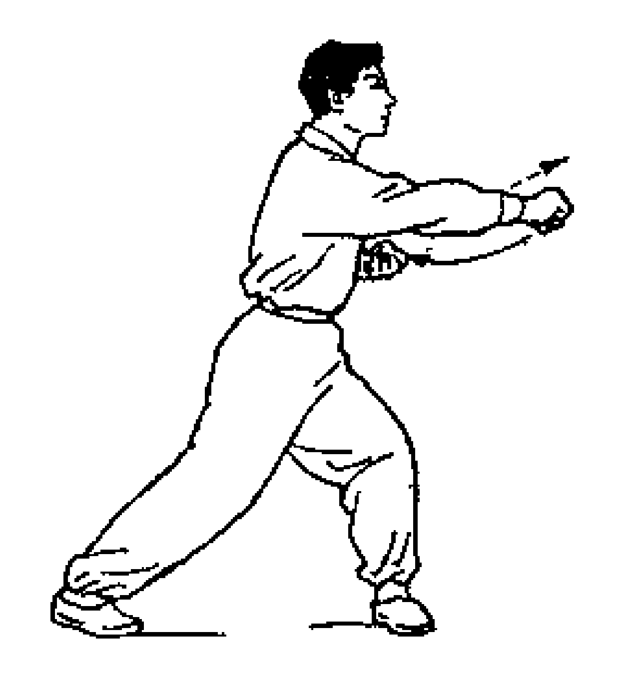


图 1—52

⑭左臂内旋，左拳向前冲出，拳心向下。同时，右臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上。（图1-53）

⑮右臂内旋，右肘屈紧向前撞出。同时，左拳变掌，向右侧划弧拍击右肘外侧。（图1-54）

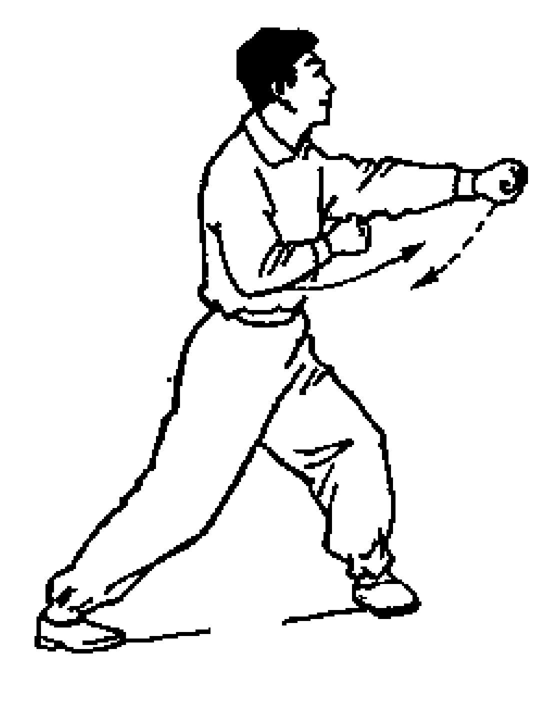


图 1—53

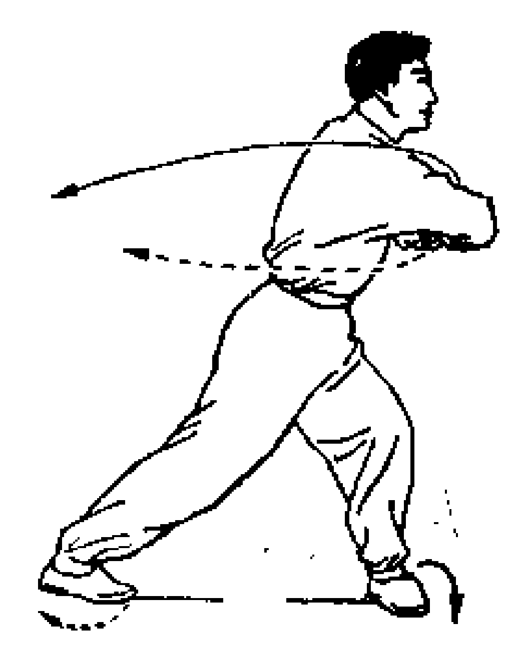


图 1—54

33. 回身拨打三趟镖

①左脚跟外旋，右脚掌外摆，身体右后转，右腿屈膝成右弓步。同时，右拳从左前臂内侧向右上方划弧摆至右肩前，拳眼对肩峰；左掌收至胸前，掌心向内。（图1-55）

②右臂内旋，右拳向前冲出，拳心向下。（图1-56）

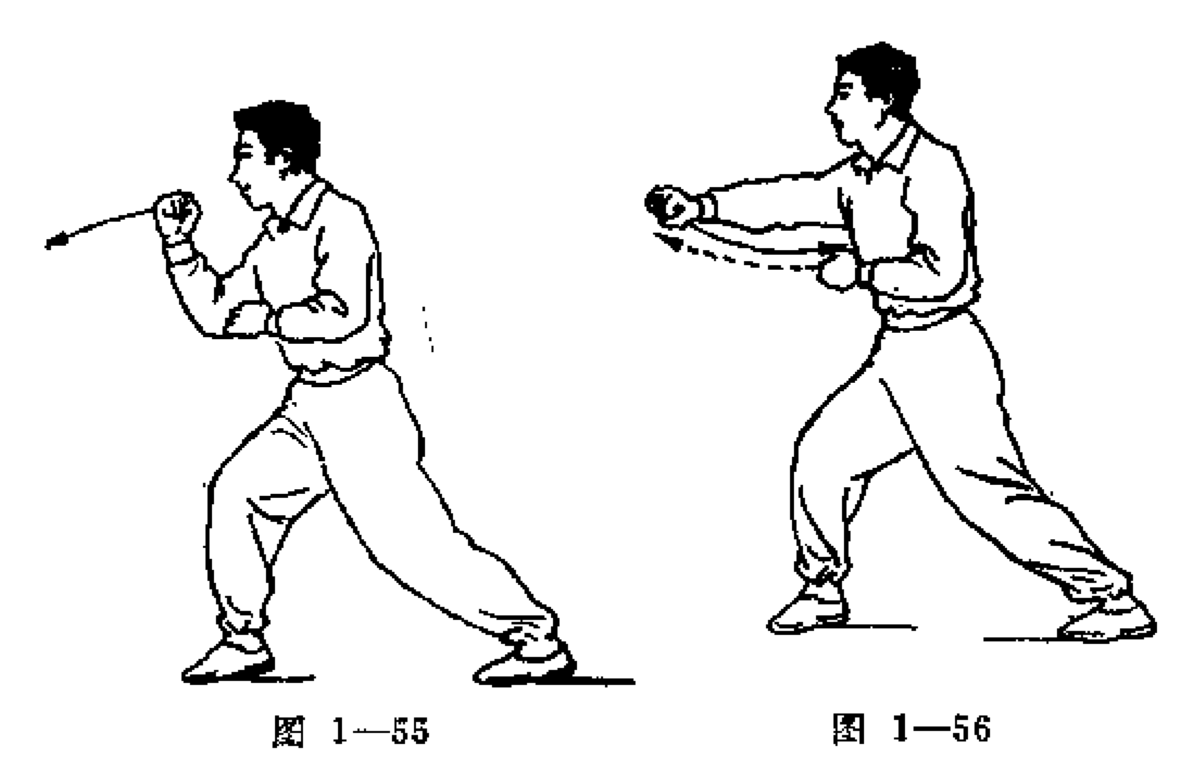


图 1—55　　　图 1—56

③左臂内旋，左拳向前打出，拳心向下。同时，右拳收回胸前，拳心向上。（图1-57）

④右臂内旋，右拳向前冲出，拳心向下。同时，左拳收回胸前，拳眼向上。（图1-58）

⑤左臂内旋，左肘屈紧向前撞出。同时，右拳变掌，向左划弧拍击左肘外侧。（图1-59）

⑥右脚跟内旋，左脚向前上一步成左弓步。同时，左臂外旋，左肘收回左肋侧；右掌变拳，收至左腕内侧，两拳拳心都向上。（图1-60）

⑦左臂内旋，左拳向前冲出，拳心向下。（图1-61）

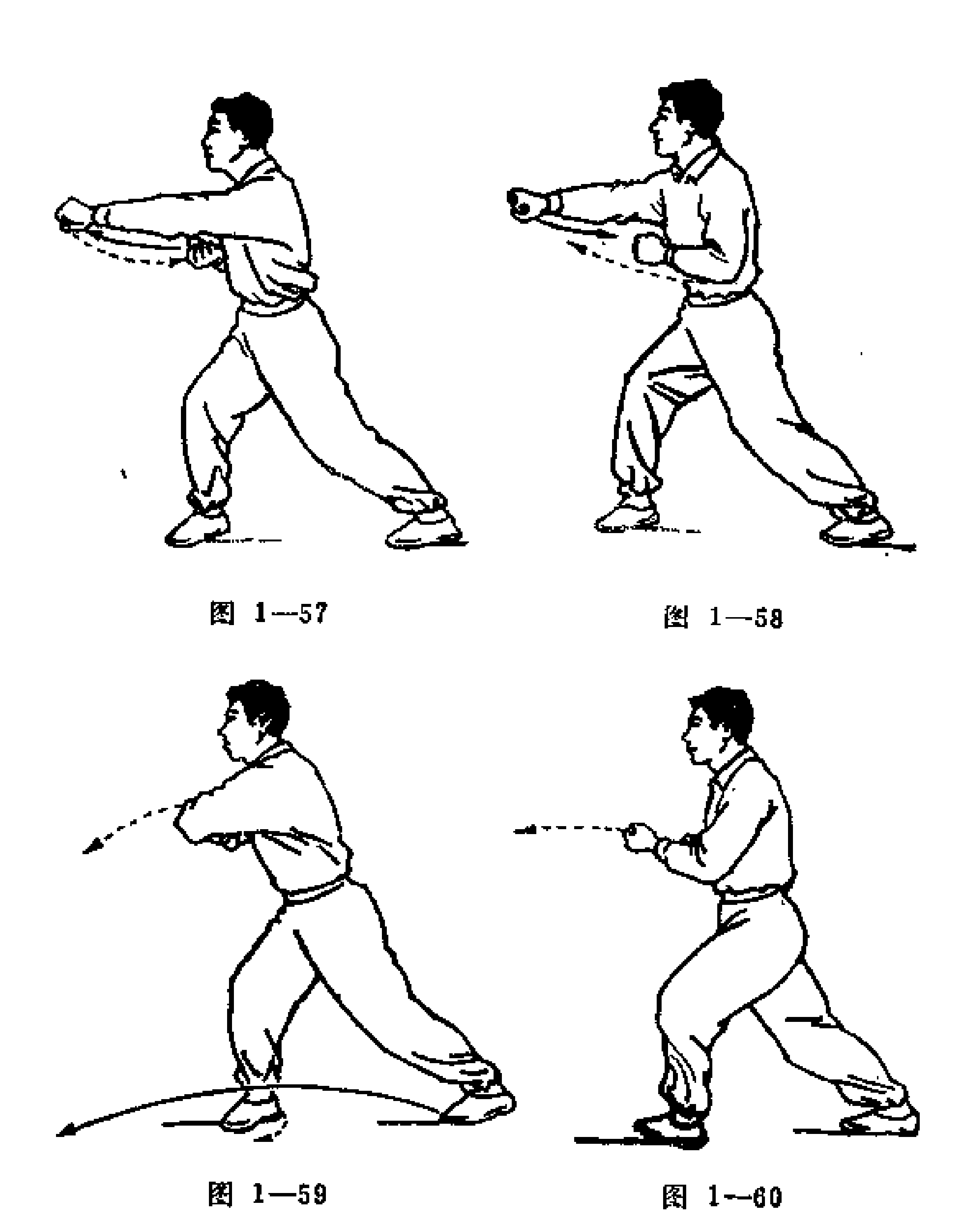


图 1—57　　图 1—58

图 1—59　　图 1—60

⑧右臂内旋，右拳向前冲出，拳心向下。同时，左臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上。（图1-62）

⑨左臂内旋，左拳向前冲出，拳心向下。同时，右拳收

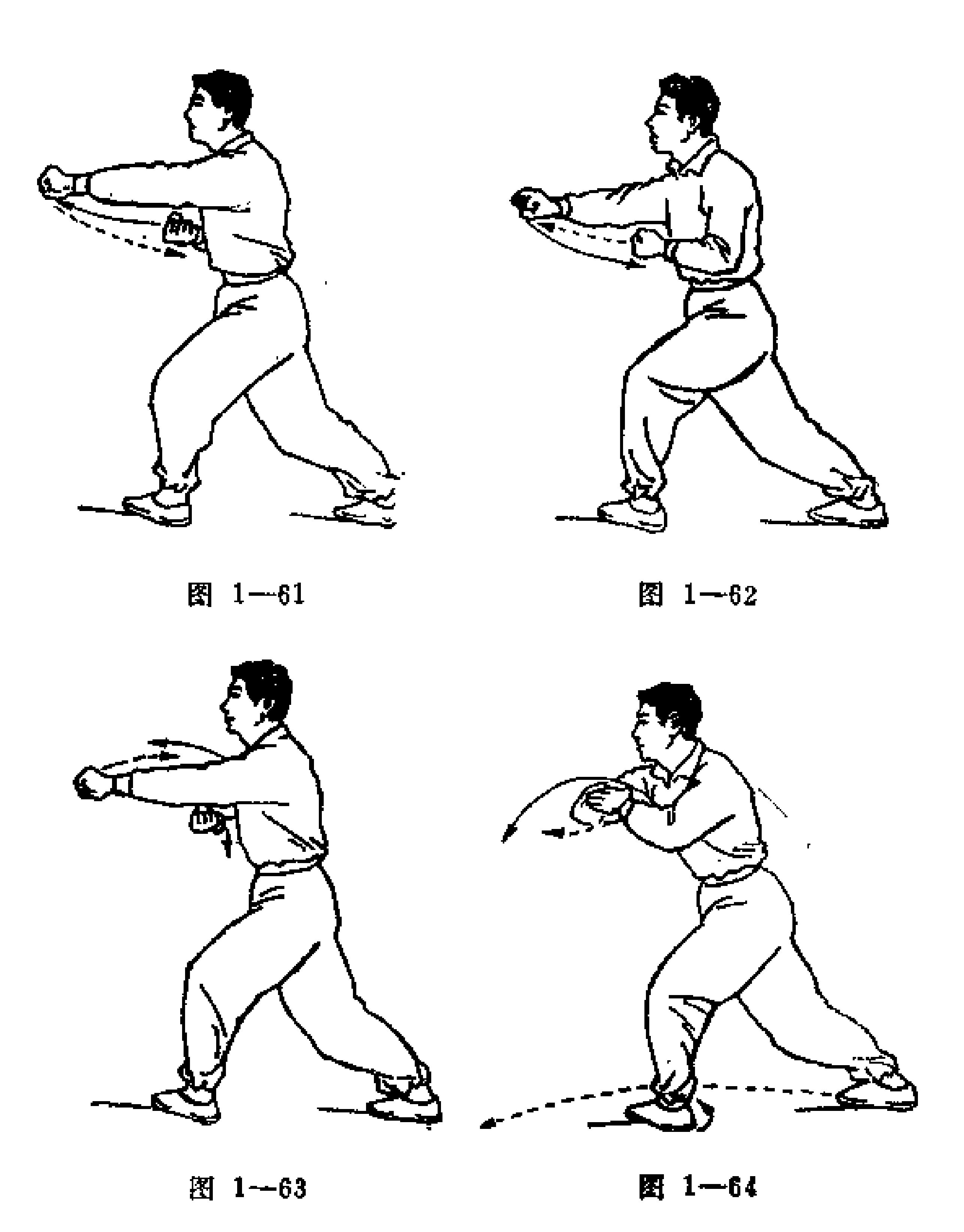


图 1—61

图 1—62

图 1—63

图 1—64

回胸前，拳心向上。（图1-63）

⑩右臂内旋，右肘屈紧向前撞出。同时，左拳变掌，向右划弧拍击右肘外侧。（图1-64）

⑪左脚跟内旋，右脚向前上一步，右腿屈膝成右弓步。同时，右肘收回右肋侧；左掌变拳，收至右腕内侧，两拳拳心都向上。（图1-65）

⑫右臂内旋，右拳向前冲出，拳心向下。（图1-66）

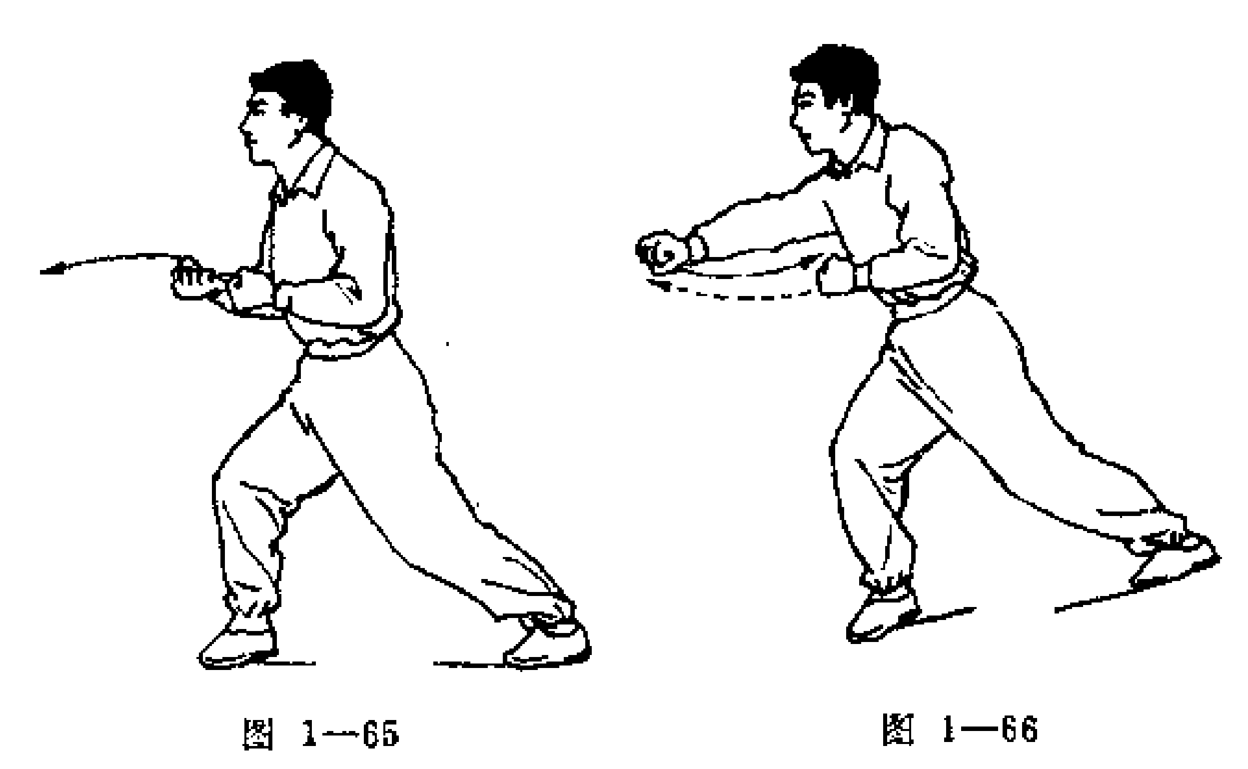


图 1—65　　　图 1—66

⑬左臂内旋，左拳向前冲出，拳心向下。同时，右拳收回胸前，拳心向上。（图1-67）

⑭右臂内旋，右拳向前冲出，拳心向下。同时，左拳收回胸前，拳心向上。（图1-68）

⑮左臂内旋，左肘屈紧向前撞出。同时，右拳变掌，向左划弧拍击左肘外侧。（图1-69）

动作要领：含胸拔背，前腿弓屈，后腿绷直。出拳时用的是撑崩劲，收拳时用的是削纳劲。

攻防方法：设对方用右拳击我左肩，我左前臂拧旋撑出其来拳后顺势用左拳崩击其右肩（撑崩）。对方又用左拳击我胸部时，我左拳里收，向左后削出其来拳（削纳）。同

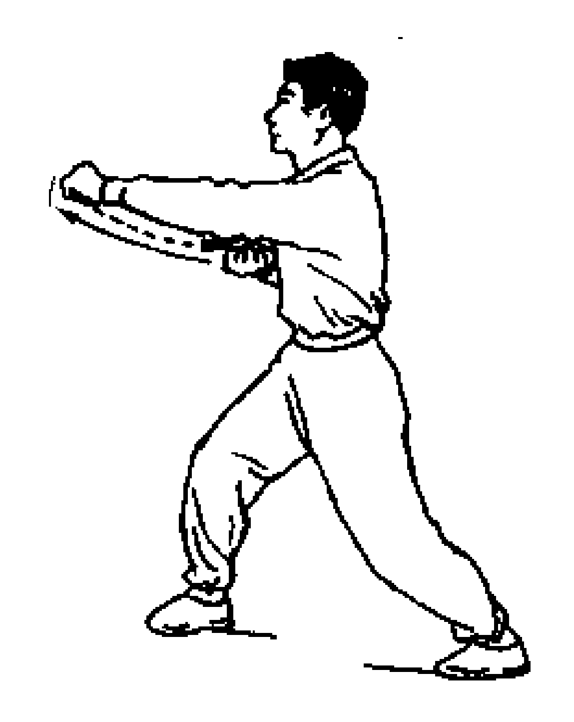


图 1—67

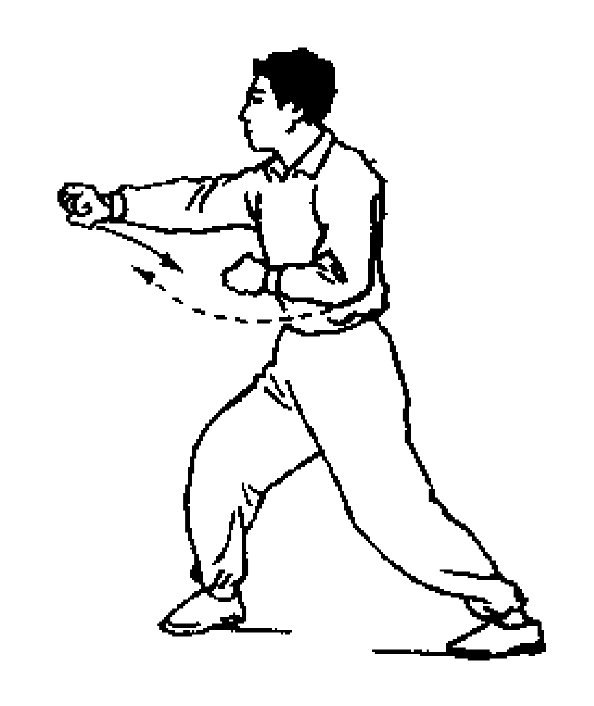
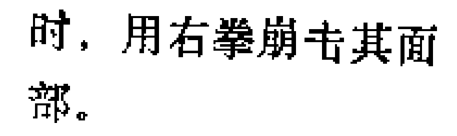


图 1—68



时，用右拳崩乇其面部。

34. 上步撕锤

①右脚跟内旋，左脚向前上一步。身体右转，成正裆。左拳变掌，两掌同时外旋，两臂交叉搭于胸前，掌心斜向上。（图1-70及反面图）



图 1—69

②两掌变拳，两臂内旋向左右拉开。右臂屈肘，右拳停于右乳前方十厘米处，拳顶向上；左拳随左臂伸直向左冲出，拳顶向上，目视左拳。（图1-71及反面图）

动作要领和攻防方法同6。

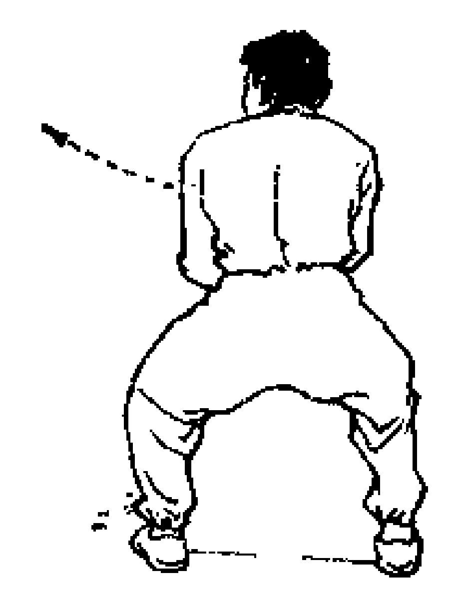


图 1—70

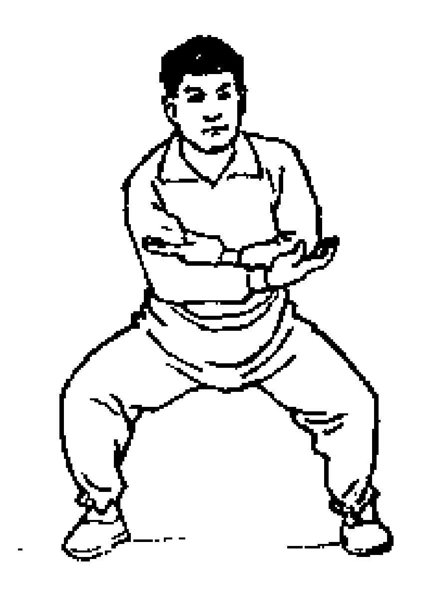


图 1—70反面图

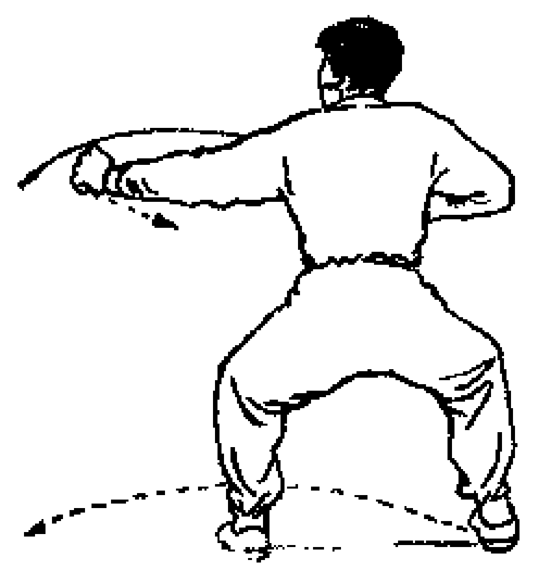


图 1—71



图 1—71反面图

35. 上步剪锤

左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正裆。同时，两臂外旋，用两前臂内侧向里夹击，合于胸前，拳心向上。右拳在前，左拳在右臂内侧，目视前方。（图1-72）



图 1—72

动作要领和攻防方法同20。

36. 抖身崩打

左脚跟外旋，身体右转成斜裆。同时，右臂内旋，右拳向前崩出，拳心向下，高与胸平；左臂内旋，扣于胸前，拳顶向上，目视前方。（图1-73）

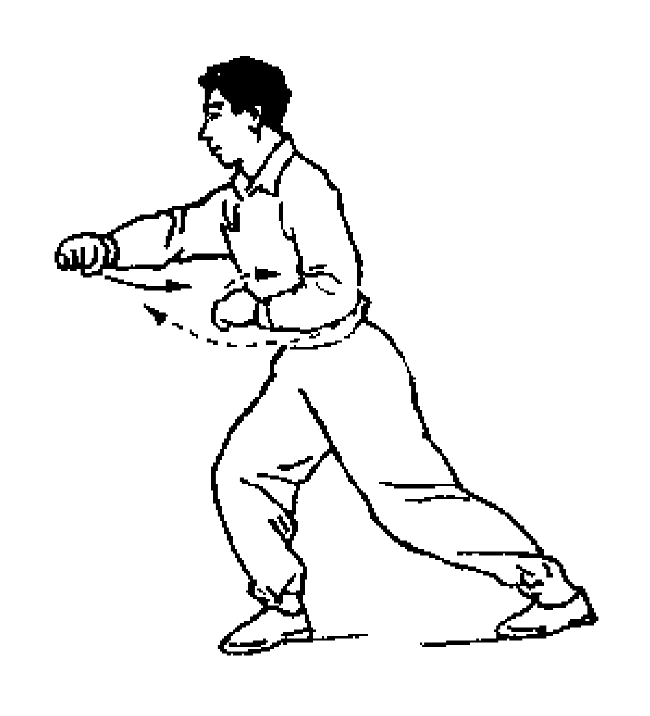


图 1—73

动作要领：崩拳时要有抖身的整劲。右拳崩出时用的是撑崩的横劲，劲发于肩。抖身和撑崩的动作要协调一致。

攻防方法：设对方用左拳击我胸部，我右拳削出其来拳，顺势抖身崩出，击其左肋。

37. 前肘

左臂内旋，左肘屈紧向前撞出。同时，右拳变掌，向左划弧拍击左肘外侧，目视前方。（图1-74）

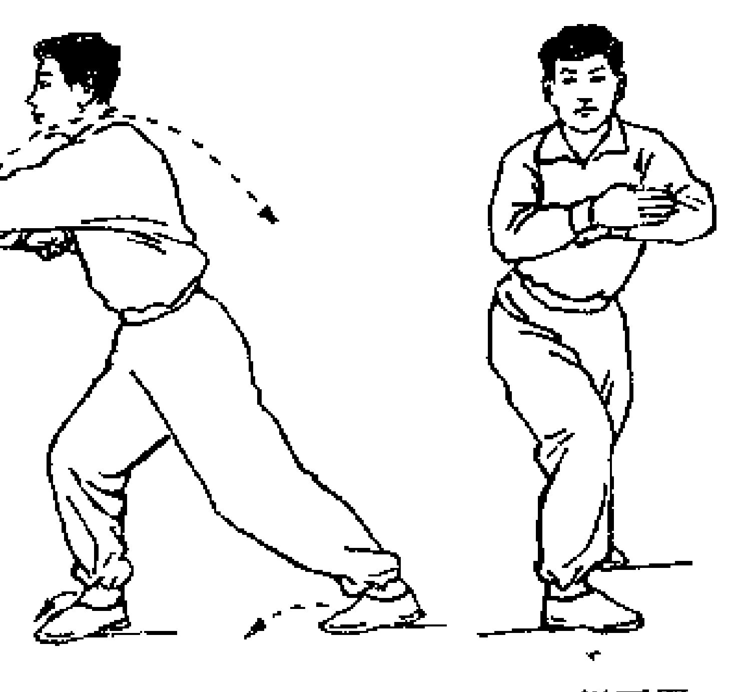


图 1—74　　图1—74侧面图

动作要领和攻防方法同19。

38. 坐肘

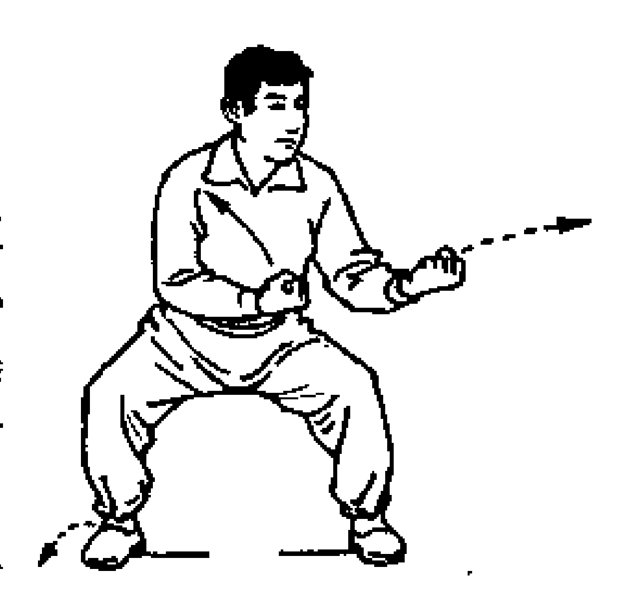


图 1—75

左脚跟内旋，右脚跟内旋，身体左转成正裆。同时，左拳由右前臂内侧向上。向左划弧下压直至前臂平直，拳心向上；右拳变掌随转身与左拳同时下压，拳心向上，目视前方。（图1-75）

动作要领：两拳下压要有泰山压顶之势，劲在两臂。

攻防方法：我用肘击对方时，肋下暴露空当，对方如用右拳击我左肋，我向左转身，用左肘拨化其来势，左拳压住其来拳，右拳击其胸部。

39. 立肘开打

右脚跟外旋，身体左转成斜裆。同时，右肘屈紧，右拳扬起，拳眼对肩峰；左拳内旋向前冲出，拳顶向上，目视左拳。（图1-76）

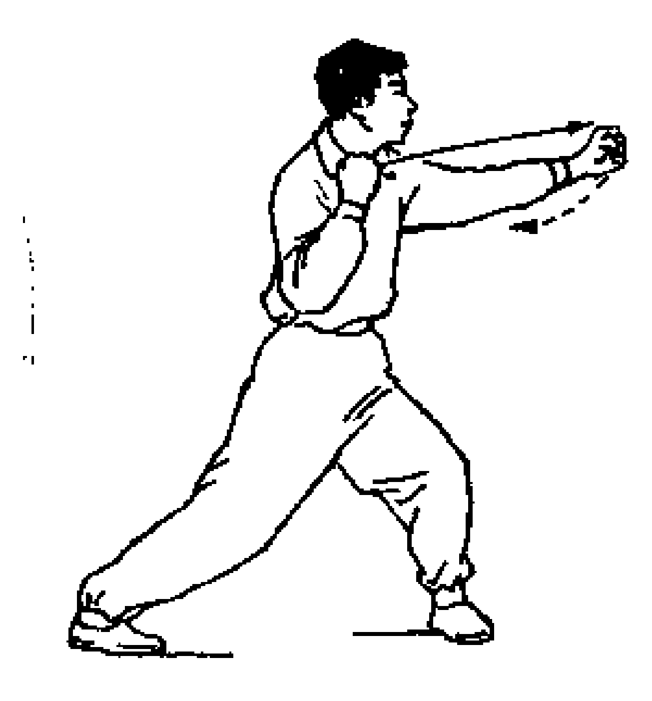
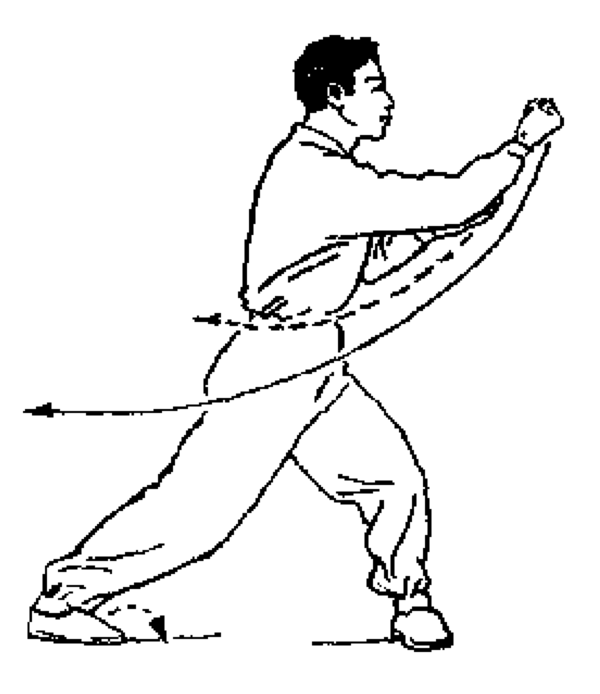


图 1—76

动作要领：两腿两臂要有撑崩劲。全身上下动作要协调一致。

攻防方法：设对方用左拳击我右肩，我将右肘立起将其来拳拨出，左拳乘机击其胸部。如对方双拳击我胸部，我用左右

立肘，将其来拳分开，然后出双拳击其胸部。


图 1—77

40. 前肘

右臂外旋，右拳向左前方划弧削出，高与鼻平，拳心向里；左拳变掌向右拍击右肘内侧。目视前方。（图1-77）

动作要领：右拳走的是弧形向前的横削劲。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我右拳向左横劲削出其来拳，再内旋向前崩击其面部。

41. 下带刁挑

①右脚跟内旋，身体右转成正裆。同时，右拳变刁手，随转身向右下方划弧，停于右膝外侧，掌心向前，左掌变刁手收至胸前，掌心向后（图1-78）。

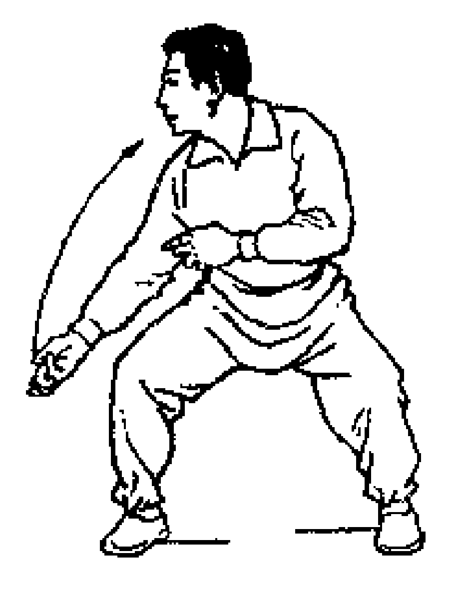

图 1—78


图 1—79

②上势不停，右刁手向内裹旋上挑，停于右肩外侧，掌心仍向前；左刁手内旋，微向下沉，掌心仍向后，目视右刁手。（图1-79）

动作要领：转身时要转腰松胯。右手上挑要有向外的掤劲。

攻防方法：设对方右脚踢我右膝，我右手下抄将其来腿挑起，同时，上左步用左掌击其右肩，即可将其击倒。

42．撕锤

①两刁手变掌，两臂外旋交叉于胸前，右掌在前，左掌在后，两掌掌心斜向上。（图1-80）

②两掌变拳，向左右拉开。右臂屈肘，右拳停于右乳前方十厘米处，拳顶向上；左拳随左臂伸直向左冲出，拳顶向上，目视左拳。（图1-81）

动作要领和攻防方法同6。

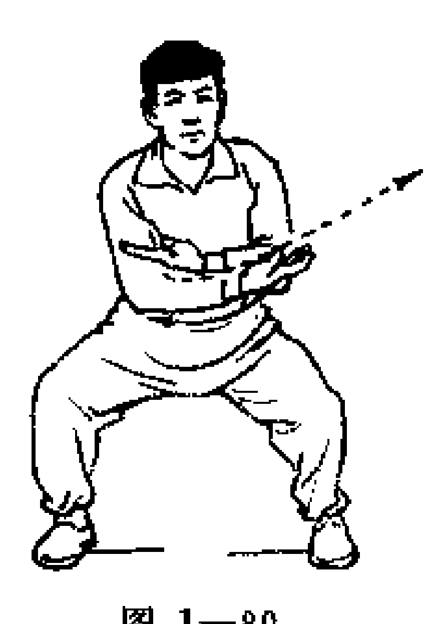


图 1—80

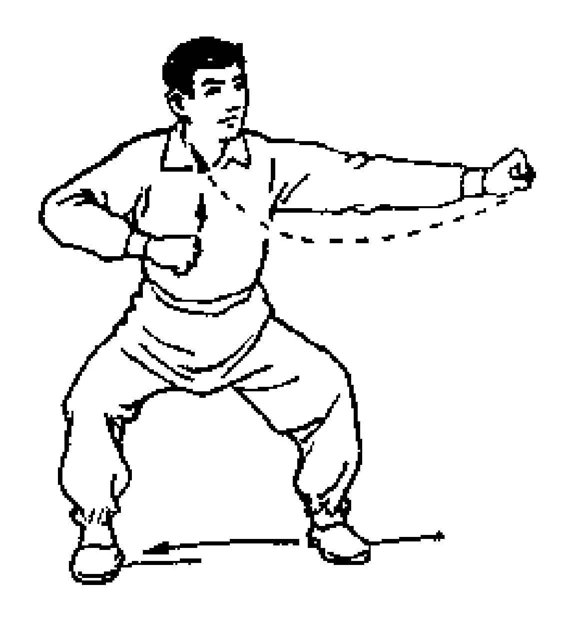


图 1—81

43．双刁闭门式

左脚向右脚靠拢。同时，两拳变刁手，边外旋边收向面

前。左刁手在上，右刁手在下，掌心都向里，目视前方。（图1-82）

动作要领：两刁手走的是向里的合劲。

攻防方法：此式为守身待敌式，对方从何方击来，即向何方迎战。



图 1—82

收式

身体直立，两刁手变掌，下垂于两胯外侧，恢复预备式。（见图1-1）

第二趟 随 手

动 作 名 称

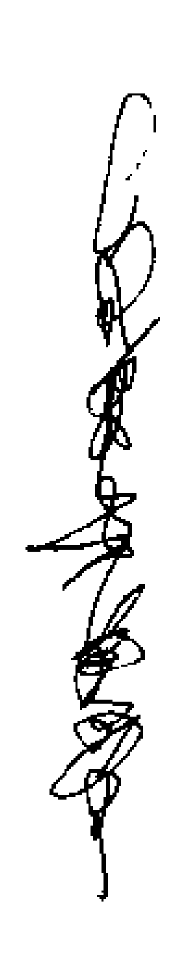
预备式

1．接手
2．打虎式
3．转身下带抽拔腿
4．左接手刁拿
5．左背挎避锤式
6．右接手刁拿
7．右背挎避锤式

8. 撕锤进打
9. 上步抱环崩打
10. 接拿褪肘式
11. 回身进打
12. 下带捋腿式
13. 风摆荷叶脚
14. 跳踢合掌摆莲腿
15. 回身剪腿端枪式
16. 扣掌方裆
17. 箭步进身式
18. 上步下带捋腿式
19. 旋风脚
20. 斜裆前肘
21. 回身刁手
22. 抄摆跛腿丁步式
23. 随手避锤踋腿式
24. 回身刁手
25. 抄摆跛腿丁步式
26. 随手避锤踋腿式
27. 回身刁手
28. 抄摆跛腿丁步式
29. 随手避锤踋腿式
30. 回身刁手
31. 抄摆跛腿丁步式
32. 随手避锤踋腿式
33. 回身刁手

34. 回身刁手
35. 抄摆踱腿丁步式
36. 随手避锤蹦腿式
37. 回身刁手
38. 抄摆踱腿丁步式
39. 随手避锤蹦腿式
40. 回身刁手
41. 抄摆踱腿丁步式
42. 随手避锤蹦腿式
43. 回身刁手
44. 抄摆踱腿丁步式
45. 随手避锤蹦腿式
46. 崩打前肘式
47. 回身带锤式
48. 三趟锤
49. 上步撕锤
50. 上步剪锤崩打
51. 前肘
52. 坐肘
53. 接手打虎式

收式



动 作 说 明

预备式

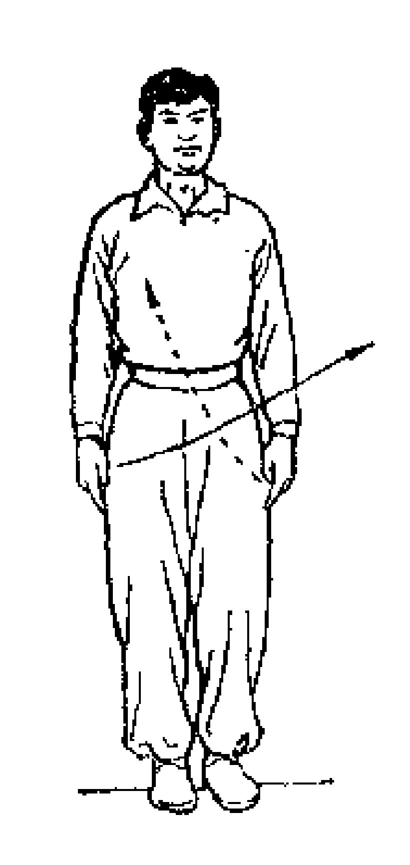


图 2—1

身体直立，两手垂于胯侧，眼看前方。（图2-1）

1. 搂手

两腿屈膝下蹲。同时，左掌变拳上抬至胸前，拳眼向上；右拳经肋侧向左穿至左肘下方，掌心向上，目视左前方。（图2-2）。



图 2—2

动作要领：身体下蹲时，气随之往下沉。右掌向左穿出时用的是平戳劲。

攻防方法：设对方用右拳击我左肩，我左拳上抬拨开其来拳，顺势用右掌戳击其左软肋。

2. 打虎式

左拳微上抬，随即向右下方划弧停于腹前，拳心向里；右掌变拳，由左下向右上方划弧，停于额前，拳心向外。同时，右腿屈膝提起，脚尖向前，脚掌向左。目视左前方。（图2-3）。

动作要领：上下肢动作要协调一致。左腿要微屈。

攻防方法：此式为防守式，左拳护心，右拳护头，右脚护裆。根据对方来势，可任意变化招势。


图 2—3

3. 转身下带抽拔腿

①左脚跟外旋，身体右后转。同时，右脚随转身向外摆动，右拳变刁手，随转身向右脚前划弧下搂。（图2-4）

②身体继续右转，右脚震踏落地，同时左腿屈膝抽拔而起，向左前方上一步成斜裆。同时，右刁手随体转继续向右后带，左刁手依然护心，目视前下方。（图2-5）


图 2—4


图 2—5

动作要领：转身时身体要正，不可前倾后仰。右刁手下带时，不要光用手腕的劲，还要有横劲和整劲。右脚震落

后，重心放在右腿，左腿抽拔要快。

攻防方法：设对方右腿从背后踢来，我转身用右脚和右手搂挂开其来腿。如对方抽腿向后退，我顺势上左步进身追击。

4. 左搂手刁拿

右脚跟外旋，身体左转成半斜裆。同时，右刁手外旋向左上方扬起，随后翻腕下刁，掌心向下；左拳变刁手，由下向左上方托起，掌心向上，目视左前方。（图2-6）

动作要领：两手上托、下刁时，两肩要有抖劲。转身下蹲成正裆时，要有带劲。

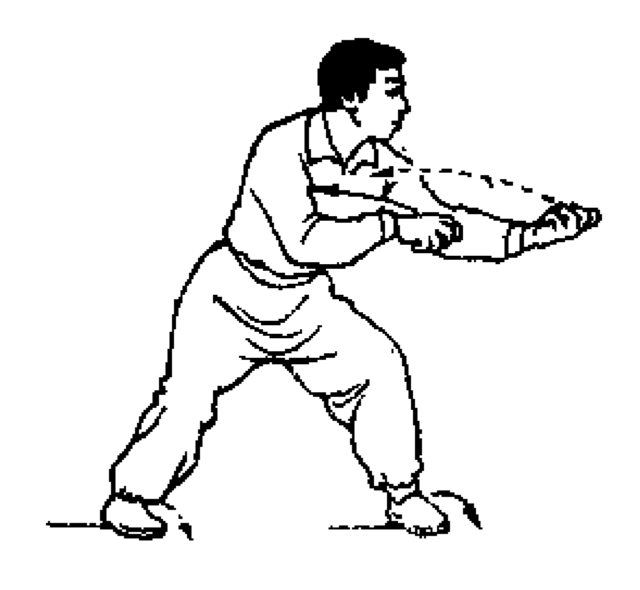


图 2—6

攻防方法：设对方右拳击我胸部，我右手刁住其右腕，左手托住其右肘，拧身向右带，可将对方摔出。在拧身右带时，如对方之臂向回抽，我则顺势前送，也可将对方摔出。

5. 左背挎避镏式

①左脚跟外旋，右脚跟内旋身体右转。同时，左刁手变拳，收回左肩前，拳眼对肩峰；右刁手变拳，收至胸前，拳眼向里。（图2-7）。

②上势不停，身体继续右转成斜裆。同时，左拳随转身向下伸出，拳心向里，右拳外旋，向前平撑，拳心向下，目视前方。（图2-8）

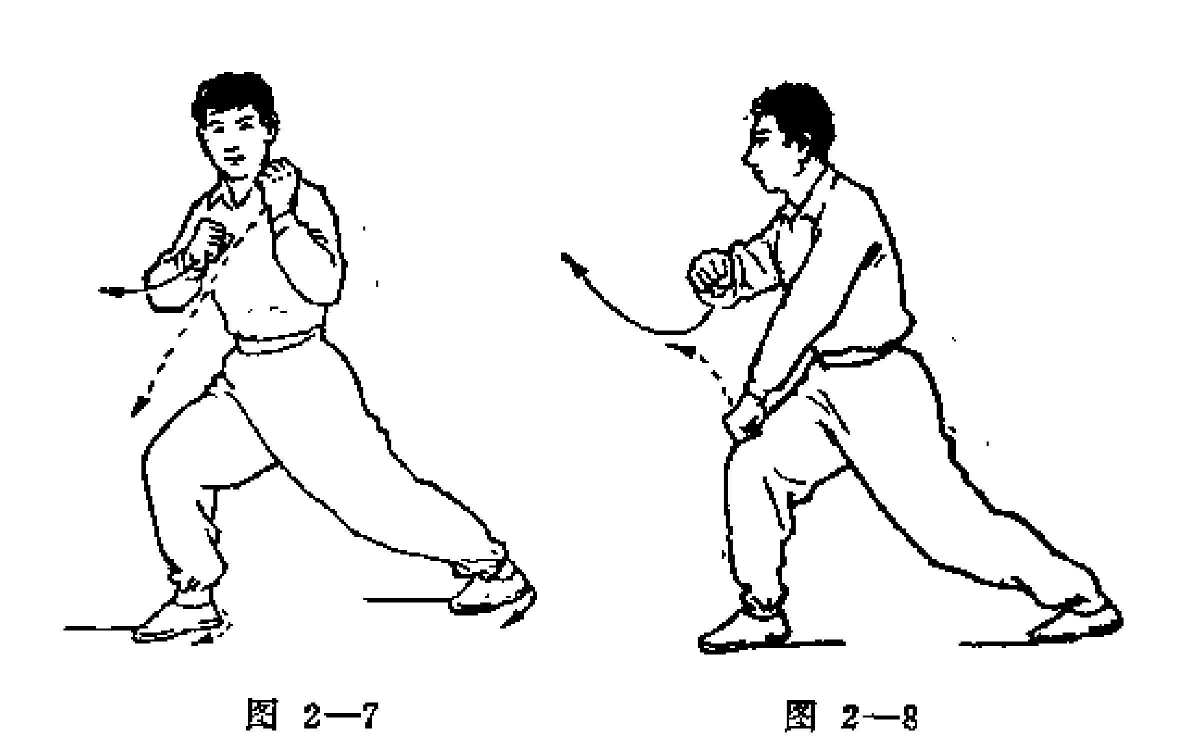


图 2—7　　　　　　图 2—8

动作要领：转身时要有拧身抖劲。左拳下伸用的是搆劲。右前臂用的是撑崩劲。身、手动作要协调一致。

攻防方法：设对方右拳击我胸部，我右手抓住其右腕，左手托其右肘，一拧身，可将对方背起摔出。



图 2—9

6. **右搂手刁拿**

左拳变刁手，内旋上扬，然后向左平旋下刁；右拳变刁手，外旋向前上方托出，目视前方。（图 2—9）

动作要领：两手下刁、上托肘，两肩要有抖劲，两手要有合劲。

攻防方法：设对方用左拳击我胸部，我左手刁住其左腕，右手上托其左肘，上下合力，可将对方左臂折断。

7. 右背挎避镫式

①右脚跟外旋，左脚跟内旋，身体左转。同时，右刁手变拳，收至右肩前，拳眼对肩峰；左刁手变拳，收至胸前，拳心向里。（图2—10）

②上势不停，右脚跟外旋，左脚跟内旋，身体左转成斜裆。同时，右拳向下伸出，拳心向里；左拳外旋，向前平撑，拳心向后。目视前方。（图2—11）

动作要领和攻防方法同5。

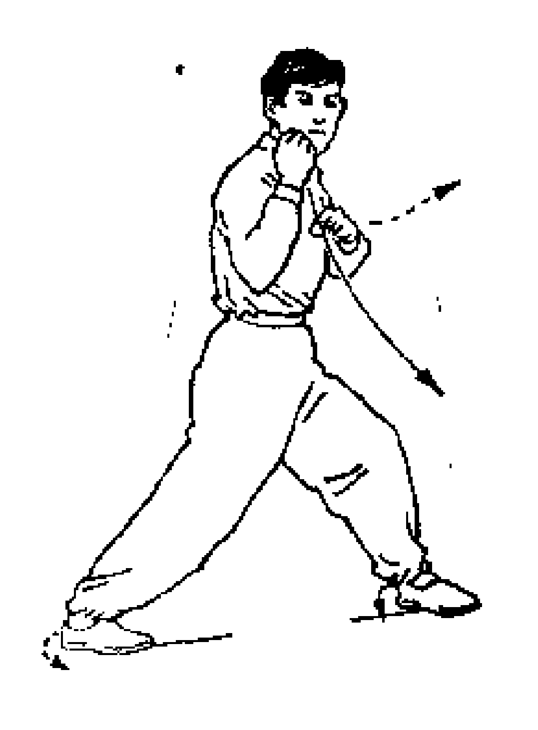


图 2—10

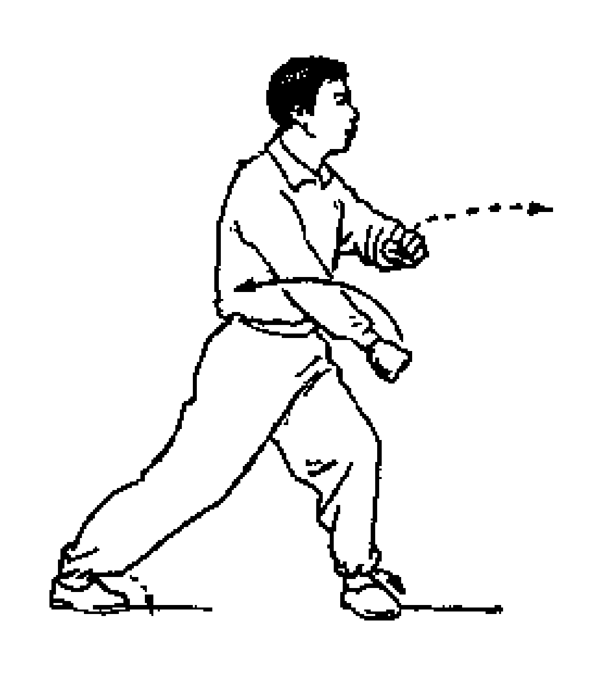


图 2—11

8. 撕镫进打

右脚跟内旋，左脚跟外旋，身体右转成正裆。同时，两拳变掌微外旋，两臂交叉收于胸前，右掌在前，左掌在后。然后两掌变拳，向左右拉开。右臂屈肘，右拳停于右乳前方十厘米处，左拳随右臂伸直向左冲出，拳顶向上。（图2—12）

动作要领：头正颈直，垂肩坠肘，沉气撑腰，两脚脚趾牢抓地。

攻防方法：设对方用左拳击我胸部，我用右手搂开来拳，左拳顺势击其胸部。

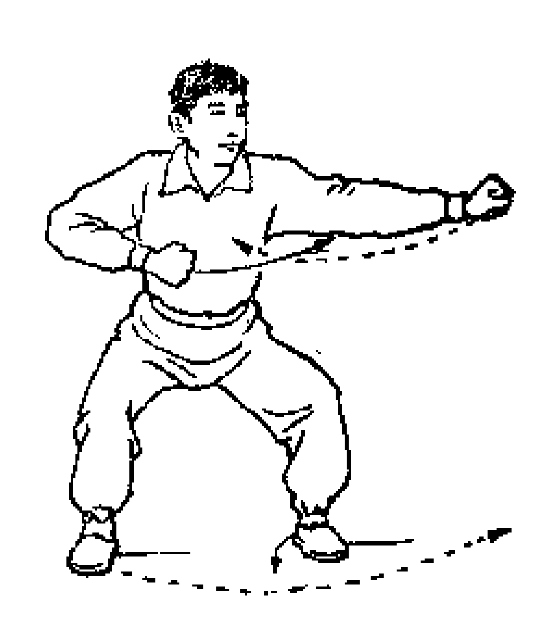


图 2—12

9. 上步抱环崩打

①左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正档。同时，两前臂内旋，两拳相合于胸前。（图2-13）

②左脚跟外旋，身体右转成斜档。同时，右前臂内旋向前撑出，拳心向下；左拳拳心向里，仍护在胸前。（图2-14）

③右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右转成正档。同

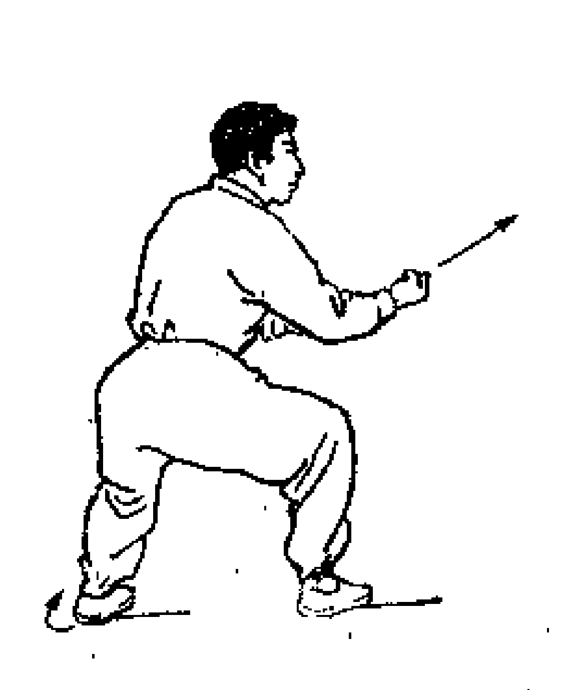


图 2—13



图 2—14

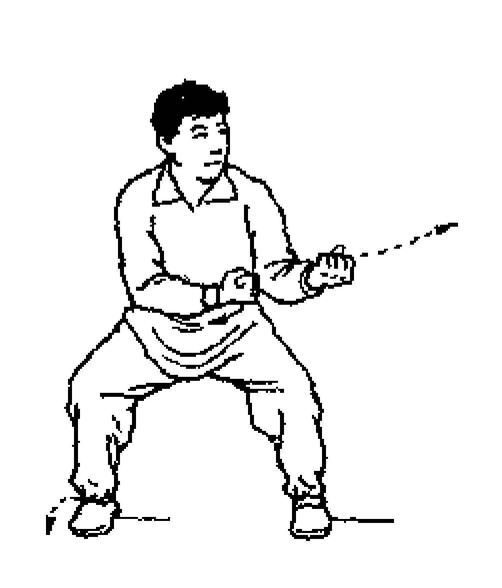


图 2—15

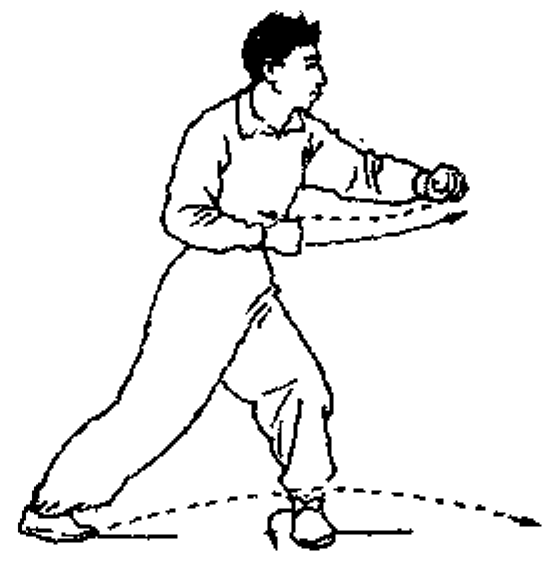


图 2—16

时，左拳外旋微向前钻伸；右拳外旋，收至胸前，两拳拳心都向上。（图2-15）

④右脚跟外旋，身体左转成斜裆。同时，左臂内旋，左拳向前撑出，拳心向下；右拳内旋，仍护在胸前，拳心向里，目视前方。（图2-16）

⑤左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左转，成正裆。同时，右拳内旋微向前钻伸；左拳外旋，收至胸前，两拳拳心都向上。（图2-17）

⑥左脚跟外旋，身体右转成斜裆。同时，右前臂外旋，右拳向前撑出，拳心向下；左拳内旋，仍护在胸前，拳心向里，目视前方。（图2-18）

动作要领：两拳合于胸前时要有剪劲、合劲。撑打时要拧身揣胯、抱环和撑打时，肩、肘、拳三节要同时用力。

攻防方法：设对方右拳击我胸部，我用两拳剪击其右前臂，如对方抽回其拳，我则顺势上步进身，用右拳撑击其胸

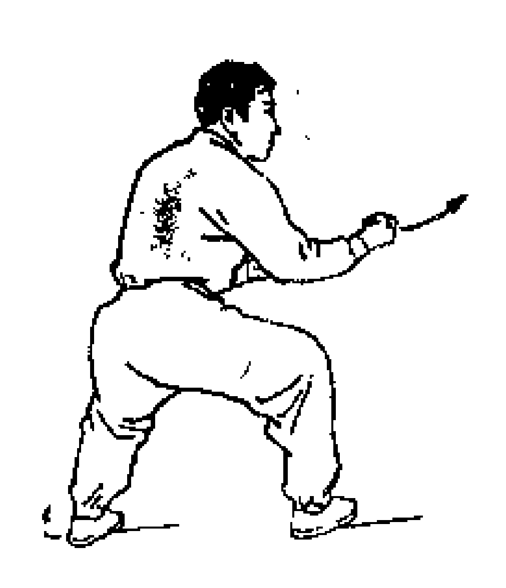


图 2—17

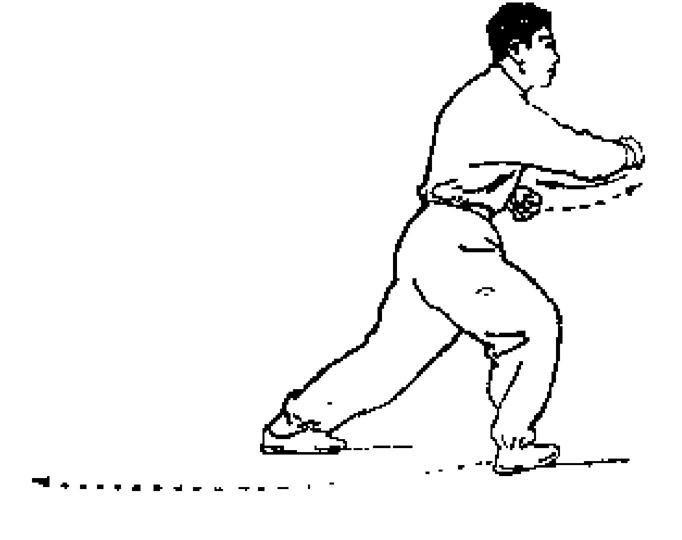


图 2—18

部。

10． 搂拿褪肘式

右脚向后撤一步。同时，右拳变刁手收至胸前；左臂外旋，左拳变刁手向前上方伸出，目视前方。（图2-19）

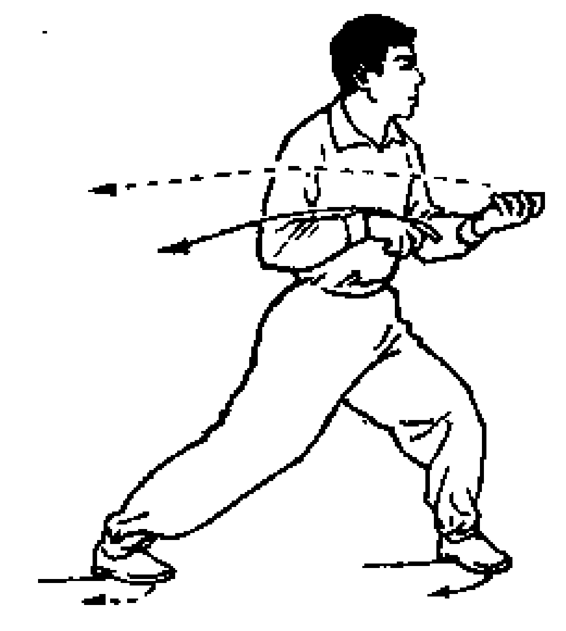


图 2—19

动作要领：撤步时身体要有后坐劲。姿势要低，身体不要起伏，脚尖不要离地。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我右手扣抓住其右腕，左手托其右肘，一撤步，可将对方拽倒。

11． 回身进打

①右脚尖外撇，左脚尖内扣，身体随之右后转成斜裆。

同时，左勾手变拳收至胸前，拳眼向上；右勾手变拳随转身微向上挑，拳眼向上。（图2-20）

②右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右转成正裆。同时，右拳向后收回肋侧，左拳随左臂伸直向左冲出，两拳拳顶向上。目视左拳。（图2-21）

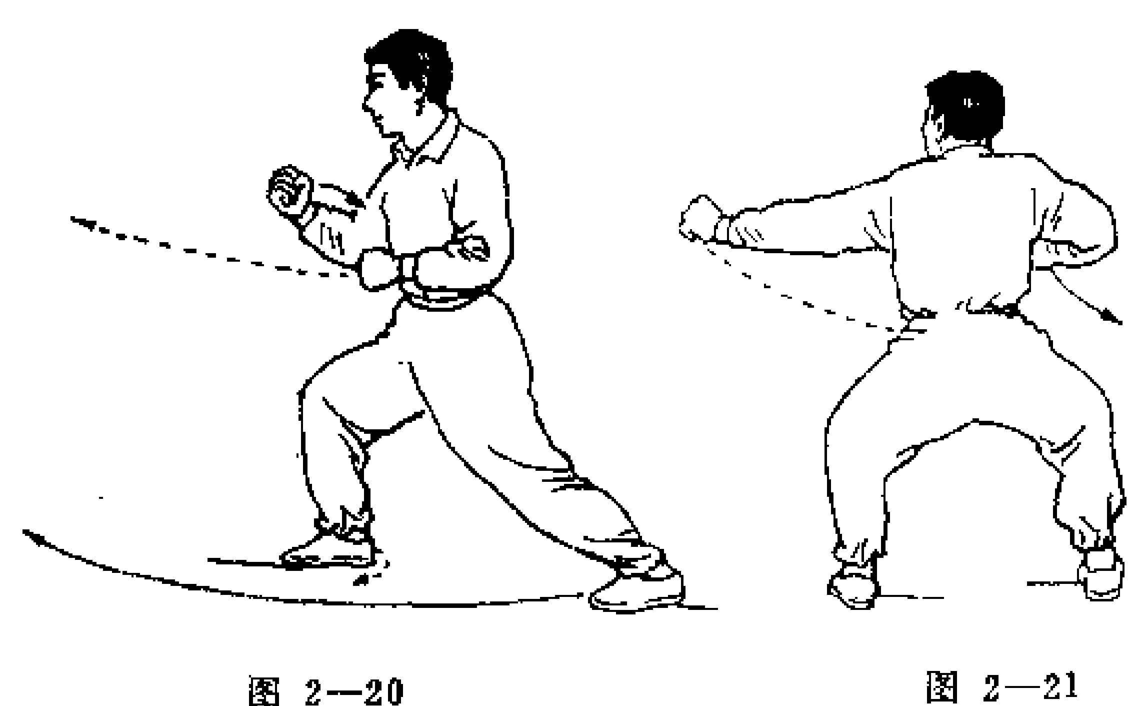


图 2—20　　　　图 2—21

动作要领：转身要疾，进步要快，手到脚到，动作协调一致。

攻防方法：设对方用右拳击我面部，我右拳上抬拨开其来拳，顺势上步，用左拳击其肋部。

12. **下带捋腿式**

身体稍向右转。同时，左拳收至腹前变掌，右拳变掌外旋，向右膝外侧下塌，目视右手。（图2-22及反面图）

动作要领：右掌下塌时要有向外的拨劲。

攻防方法：设对方用脚踢我裆或膝，我左右手都可搂开或抄住其来腿。

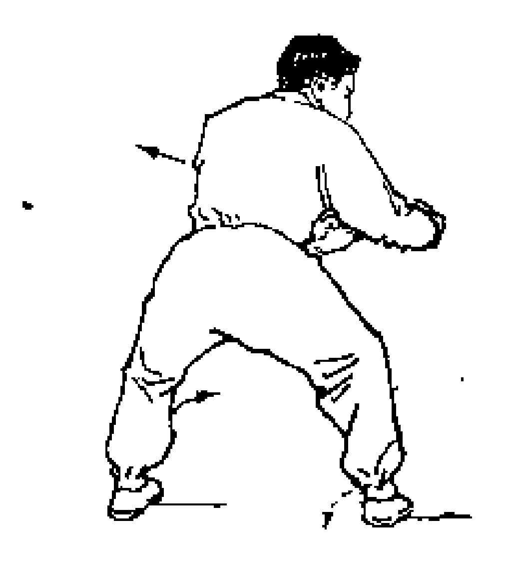


图 2—22

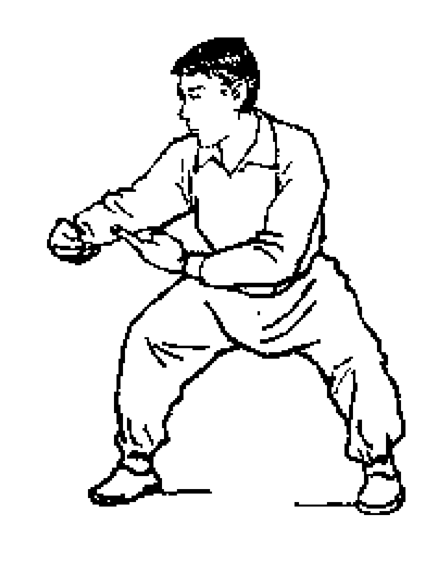


图 2—22反面图

13．风摆荷叶脚

①身体右转，左腿屈膝抬起。同时，两臂微屈，两掌上提至胸前。（图2-23）

②身体继续左转，右脚蹬地，跳起，向上、向左摆动。同时，左掌向右横摆拍击右脚脚心。右掌变拳护胸。（图2-24）

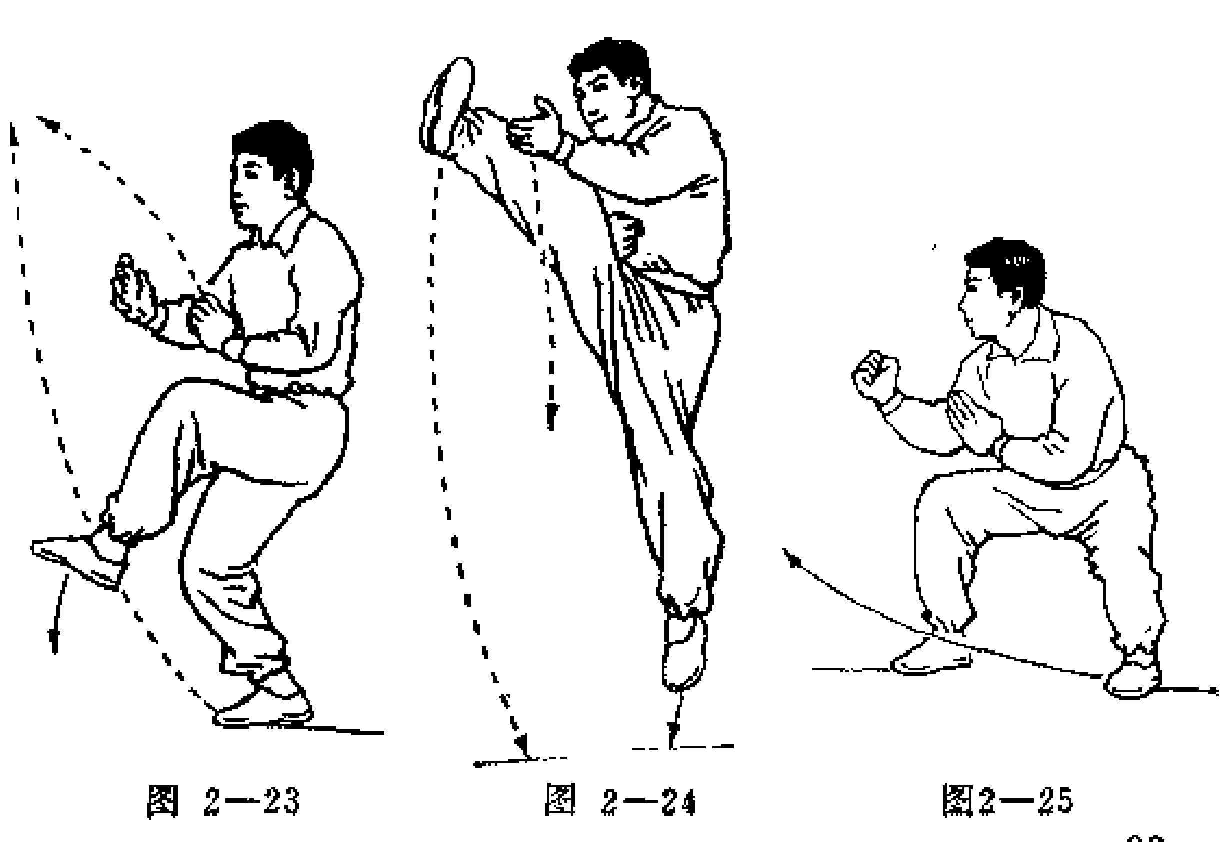


图 2—23　　图 2—24　　图2—25

③左右脚相继落地成斜裆。同时，左掌收至胸前；右拳收至左掌前。（图2-25）

动作要领：右脚向左摆用的是内扣劲。左掌拍击右脚心击点要准确。跳起时胸、腰、背、腹要保持正直，不可俯仰歪斜。落地后两脚站立要稳。

攻防方法：设对方用脚踢我腹部，我左脚扬起，将其来脚拨出。同时，飞起右脚，扣击其头或胸部。

14．跳踢合掌摆莲腿

①身体微右转，左腿抬起。（图2-26）

②右腿蹬地跳起，向上、向右摆动。同时，右拳变掌，两掌前伸，由右向左划弧拍击右脚面。（图2-27）

③左右脚相继落地成斜裆。同时，左掌收于胸前，右掌变拳，收至左掌前，目视前方。（图2-28）

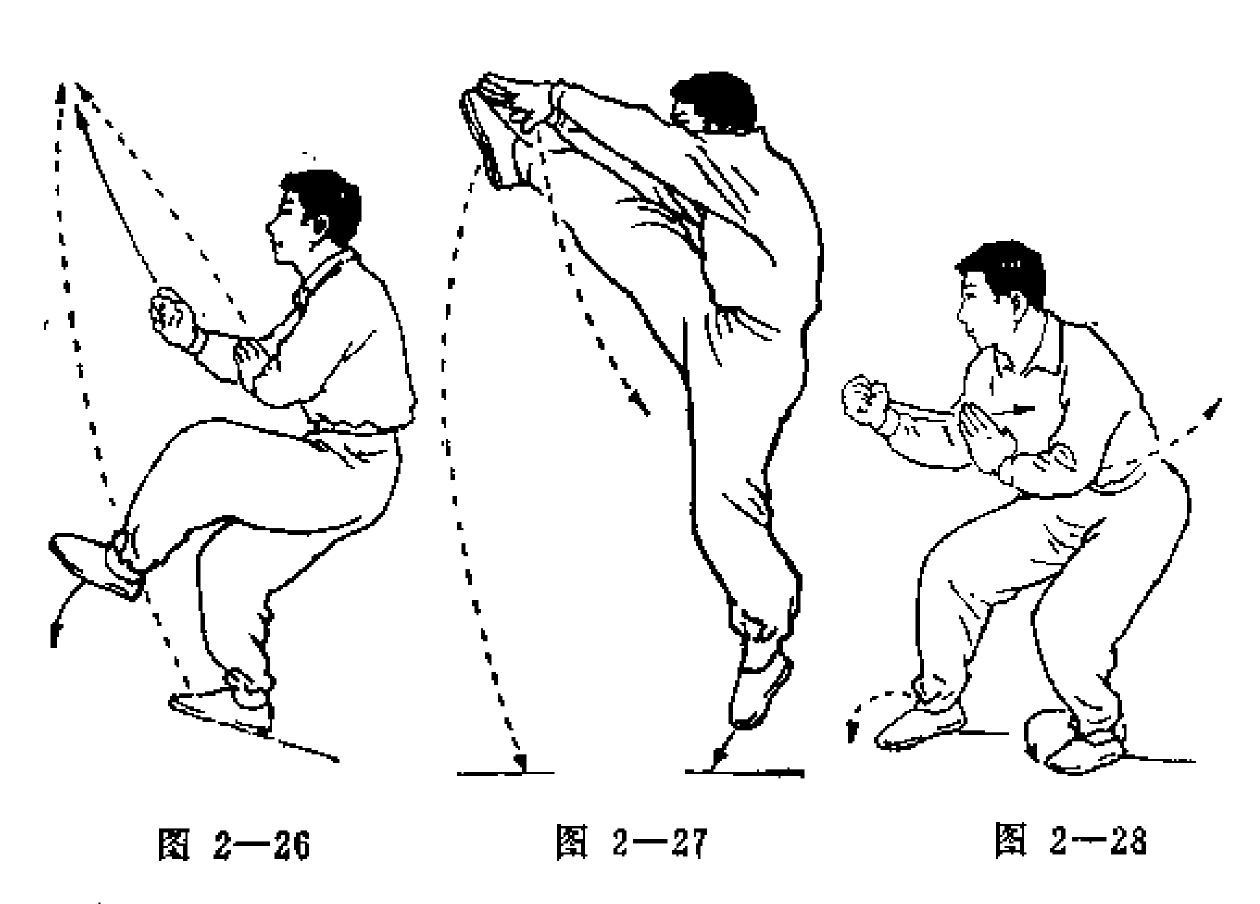


图 2—26　　图 2—27　　图 2—28

动作要领：右脚向外摆，要用腰劲来带动，用的是向外的搧劲。两手拍击右脚面，要准确、响亮。两手两脚在腾空时的动作，要协调一致。

攻防方法：设对方用左拳击我胸部，我两掌架起其来拳，同时，飞起右脚摆击其面部。

15． 回身剪腿端枪式

身体左转，左脚抬起，脚尖外摆向右脚内侧靠拢落地成剪腿。同时，右拳变刁手，收至胸前，手心向上；左掌变刁手，向左侧平伸，手心向上，目视前方。（图2-29）

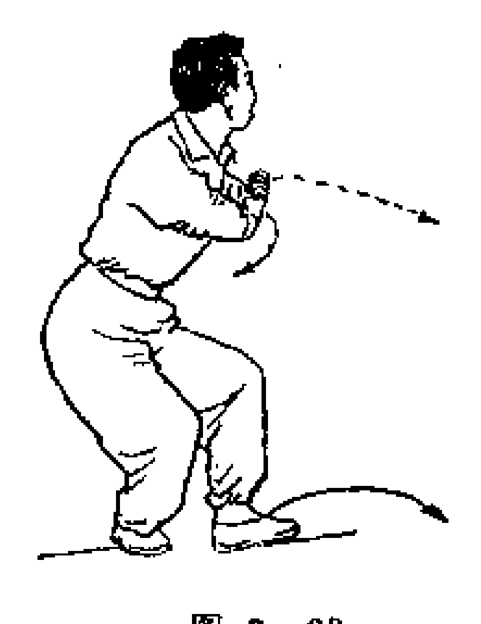


图 2—29



图 2—29正面图

动作要领：身体正直。垂肩坠肘，两膝外摆，气往下沉。

攻防方法：设对方用箭腿向我下盘进去，欲套住我腿时，我左腿收回，双腿交剪下蹲，可将其来腿压住。两手之端枪式，主要用于防守。

16． 扣掌方裆

左脚跟外旋向前进步，身体右转成正裆。同时，两刁手

内旋下扣，手心都向下，目视前方。（图2-30）

动作要领：拧身与两手下扣动作要协调一致。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我右手搂开其来拳，顺势拧身，用左掌击其右肩。

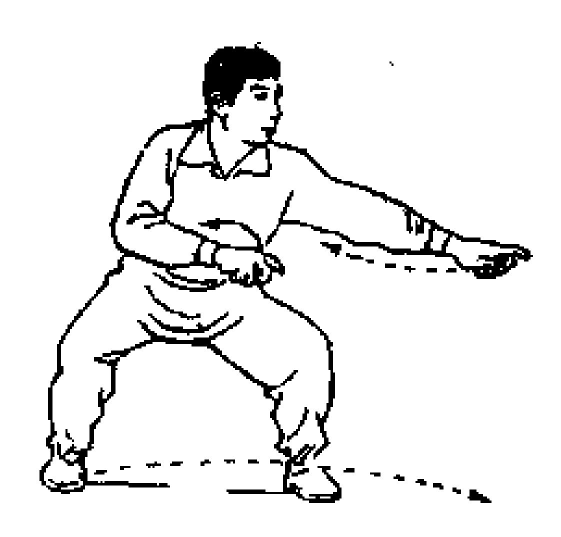


图 2--30

17. 箭步进身式

①右脚经左脚前向左前方横上一步。同时，两刁手外旋收至胸前，手心向上。（图2-31）

②在右脚上步着地时，左脚蹬地跳起向前纵一步。同时，两刁手内旋向前钻出，手心向下。目视前方。（图2-32）

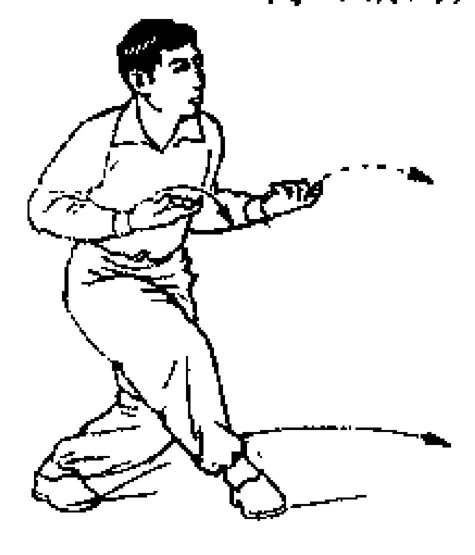


图 2—31



图 2—32

动作要领：纵步时劲在右腿，身要前冲。起时身要横，落时身要顺。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我右掌将其来拳拨出，左掌击其右肩。如对方抽拳后退，我即用箭步追击。

18． 上步下带捋腿式

左脚跟内旋，右脚脚尖内扣向前上一步，身体左后转成正裆。同时，两刁手外旋变掌，向右膝两侧下塌，目视前方。（图2-33）

动作要领和攻防方法同12。

图 2—33

19． 旋风脚

①左腿屈膝向左后上方抬起，身体随之左转。同时，两刁手变拳向左摆动。（图2-34）

②上势不停，右脚蹬地跳起，继左腿之后向上、向左摆动；身体继续左转，同时，左拳变掌，经左向右拍击右脚掌，右拳护在胸前。（图2-35）

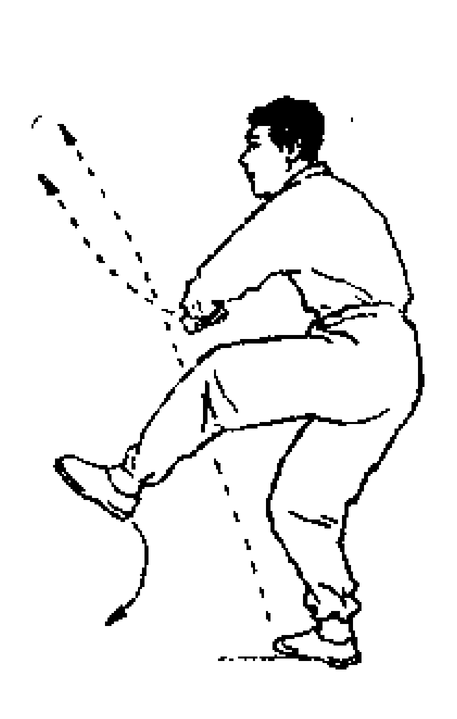


图 2—34

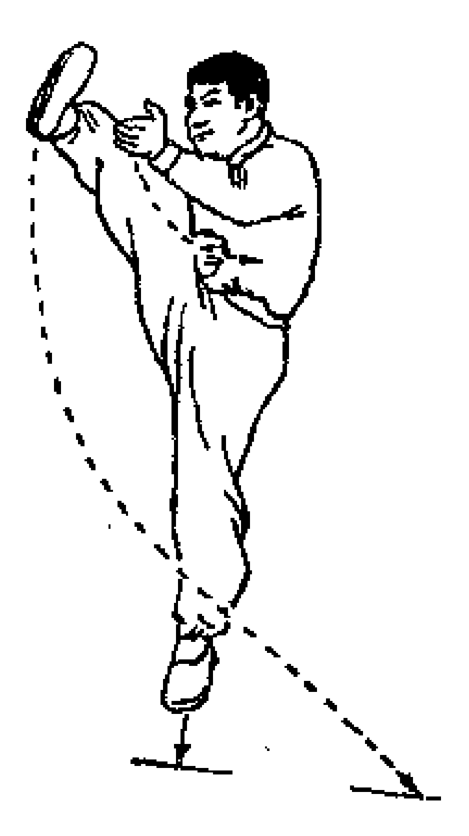


图 2—35

③身体继续向左后转，左右脚相继落地成正裆。同时，左掌收至胸前，右拳置于左拳前。（图2-36及反面图）

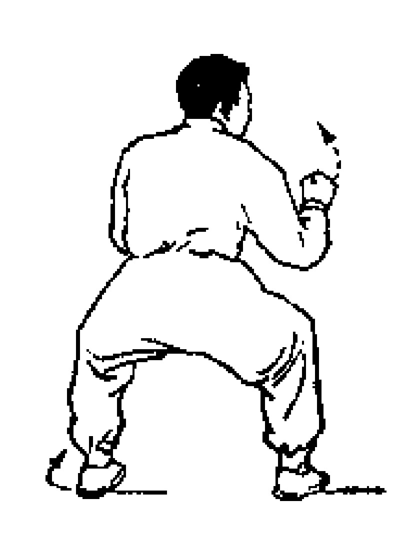


图 2—36

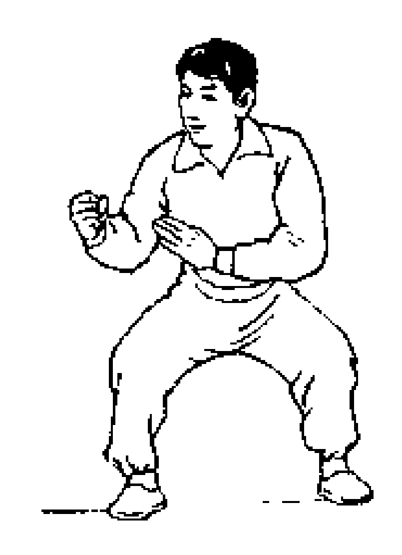


图 2—36反面图

动作要领：起腿时要用全身整劲拧身上提，身体腾空旋转一周，两脚仍落于原地。两脚落地要稳。

攻防方法：设对方左脚踢我后背，我提起左脚，踢开其来脚。对方又用左拳击来，我左手拨开其来拳，顺势飞起右脚，击其后心或后脑。用旋风脚还可以避开对方的扫蹚腿。

20．斜裆前肘

左腿跟外旋，身体右转成斜裆。同时，左肘屈紧向前撞出。右拳变掌，弧形向左拍击左肘外侧，目视前方。（图2-37）

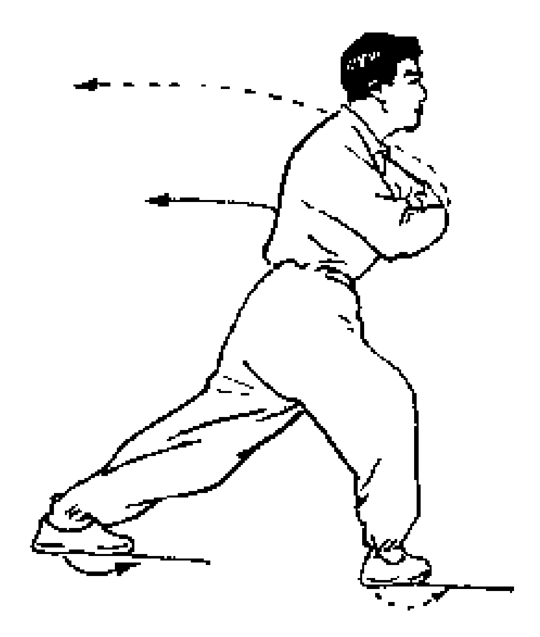


图 2—37

动作要领：转身时要拧裆转胯。左腿要蹬直，左脚

跟不要离地掀起。左肘前撞之劲要发于肩。

攻防方法：设对方用左拳击我头部，我右拳向上架住其来拳，顺势拧身，用左肘击其胸或肋部。

21. 回身刁手

右脚跟外旋，左脚跟内旋，身体左转成斜裆。左拳变刁手，向上扬起后向左划弧，停于左肩前，掌心向外；右掌变刁手收至胸前，手心向下，目视前方。（图2-38）

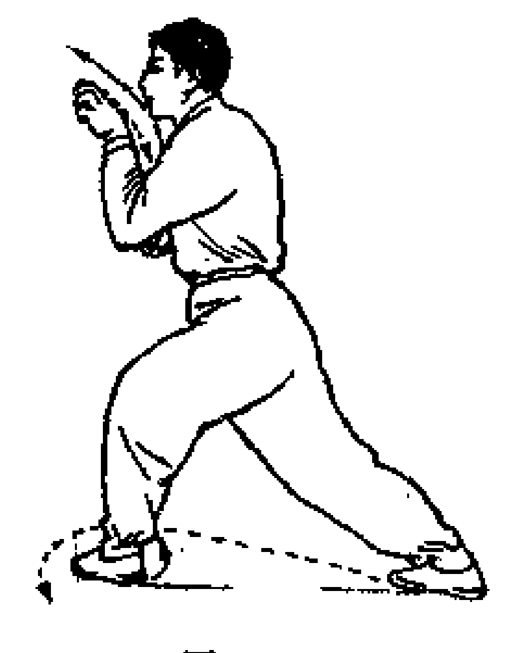


图 2—38



图 2—38侧面图

动作要领：转身时，以两脚掌为轴，并要抖裆拧胯。后腿要蹬劲，脚跟不要离地掀起。两刁手之劲发于肩。

22. 抄摆踱腿丁步式

左腿跟内旋，身体左后转，右脚随转身绕经左脚内侧向前上一步，脚尖内扣落地成丁步。同时，右刁手向上抄起，停于面前，掌心向



图 2—39

上；左刁手向右收于右肘里侧，掌心向外。目视右前方。（图2-39）

动作要领：右脚上步要擦地而行，动作要猛、要快，劲发于胯，由胯到膝，由膝到足。右抄手用的是向上的提劲，要和右腿动作协调一致，手到脚到。

23．随手避锤蹦腿式

①左刁手外旋变拳下压于腹前。同时，右刁手变拳，下落至胯侧随后向右后上方扬起，停于右肩前，拳心向下。（图2-40）

②右拳向下栽击，停于腹前，拳心向里。同时，右脚擦地向右后方蹦出，成斜裆。左拳上提于胸前，拳心向里。目视前方。（图2-41）

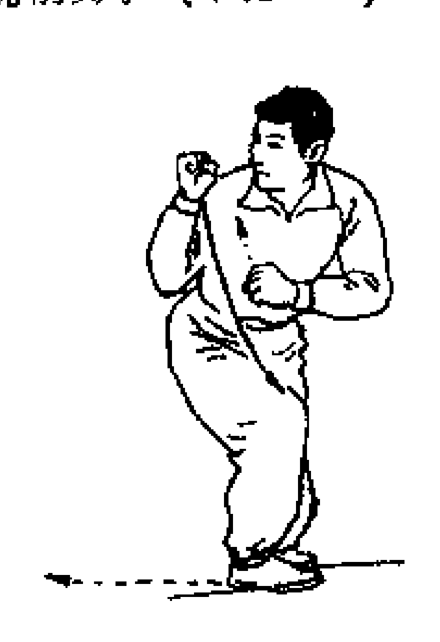


图 2—40

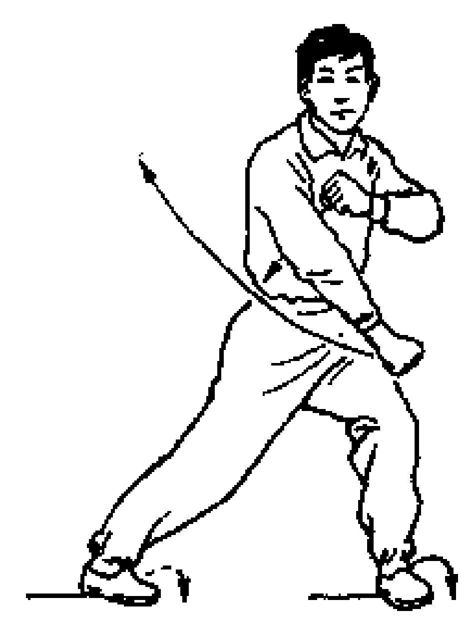


图 2—41

动作要领：右拳向下栽击，要有直向下的坠劲。蹦腿之劲要发于腰胯。蹦腿时，上体要向后坐劲。右拳下栽、左拳上提与右腿后蹦的动作要协调一致。

21、22、23式的攻防方法：设对方用左拳击我左肩，我

用左刁手将其来拳拨出，顺势用右手抄其左腋下。同时，上右脚踢击其左脚跟，右手向其胸部摆击，即可将对方摔倒。如我踢击其左脚时，对方左脚抽回，并用右手抓我右腕，我应急抽右手，反按其左肩，同时右腿向后蹬，挂别对方左腿可使对方摔倒。

24. **回身刁手**

右脚跟内旋，左脚跟外旋，身体微右转成半斜裆。同时，左拳变刁手，先向外旋并向右伸出，随即内旋收回胸前，掌心向下；右拳变刁手，划弧上抬至右肩前，掌心向外，目视前方。（图2-42）



图 2—42

25. **抄摆踐腿丁步式**

右脚跟内旋，身体右后转，左脚绕经右脚内侧向前上一步，脚尖内扣落地成丁步。同时，左刁手向右上方抄起，停于面前，掌心向上；右刁手向左下方收落于左肘里侧，掌心向外，目视左前方。（图2-43）

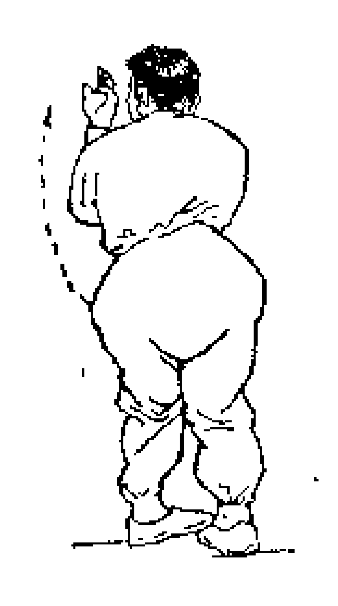


图 2—43

26. **随手避锤蹬腿式**

①右刁手变拳下压于腹前。同时，左刁手变拳，下落至胯侧随后向左后上方划弧扬起，停于左肩前。（图2-44）

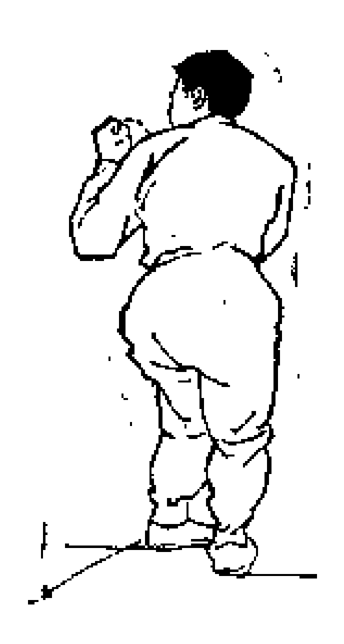


图 2—44

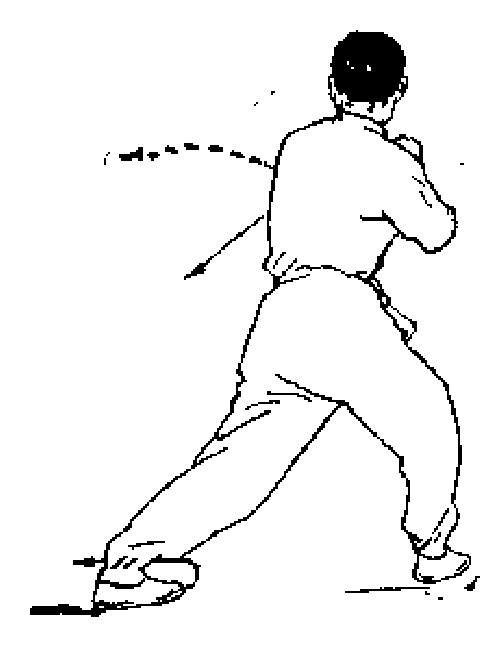


图 2—45

②左拳向下栽击，停于腹前，拳心向里。同时，左脚擦地向左后方蹿出成斜裆。右拳上提于胸前，拳心向里，目视前方。（图2-45）

27．回身刁手

左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体微左转成半斜裆。同时，左拳变刁手，外旋划弧摆至左肩前，掌心向外；右拳变刁手，随着左手的动作，先外旋向左伸出，再内旋收回胸前，目视前方。（图2-46）

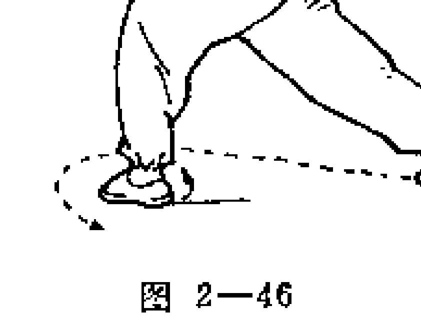


图 2—46

28．抄摆跛腿丁步式

左脚跟内旋，身体左后转，随转身右脚绕经左脚内侧向

前上一步，脚尖内扣落地成丁步。同时，右刁手向上抄起，停于面前，手心向上；左刁手向右收落于右肘内侧，掌心向右，目视右前方。（图2-47）

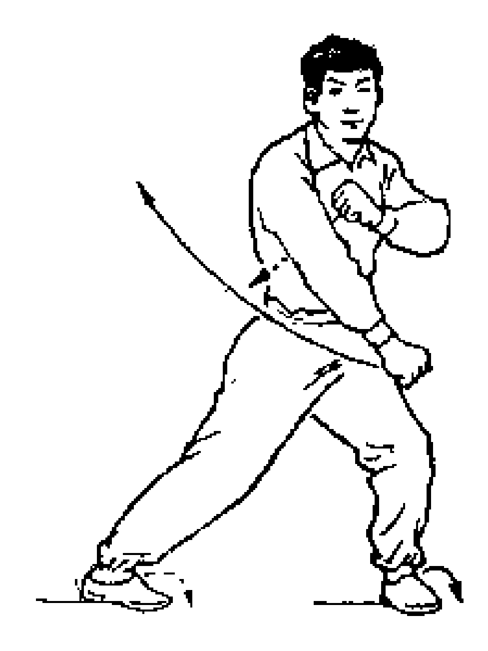

图 2—47

29．随手避锤踹腿式

①左刁手变拳外旋下压，停于腹前。同时，右刁手变拳下落至右胯侧，随后向右后上方划弧扬起，停于右肩前，拳心向下。（图2-48）

②右拳向下栽击，止于腹前，拳心向里。同时，右脚擦地向右后方踹出成斜裆，左拳上提至胸前，拳心向里，目视前方。（图2-49）


图 2—48


图 2—49

30. 回身刁手



图 2—50

右脚跟内旋，左脚跟外旋，身体微向右转成半斜裆。左拳变刁手，先外旋向右伸出再内旋收回胸前，手心向下；右拳变刁手，向右上方划弧摆至肩前，掌心向外，目视前方。（图2-50）

31. 抄摆跛腿丁步式

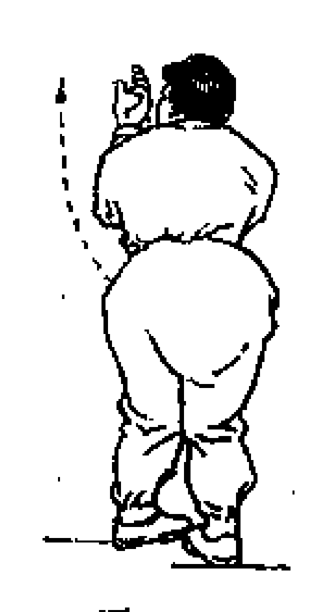


图 2--51

右脚跟内旋，身体右后转，左脚绕经右脚内侧向前上一步，脚尖内扣落地成丁步。同时，左刁手向上抄至面前，手心向上；右刁手向左收落于左肘内侧，手心向外，目视左前方。（图2-51）

32. 随手避锤踹腿式

①右刁手变拳下压停于腹前，拳心向里。同时，左刁手内旋变拳，由上向下沉落至左胯侧，再向左后上方划弧扬起，停于左肩前。（图2-52）

②左拳向下栽击，停于腹前，拳心向里。同时，左脚擦地向左后方蹁出成斜裆。右拳上提于胸前，拳心向里，目视前方。（图2-53）

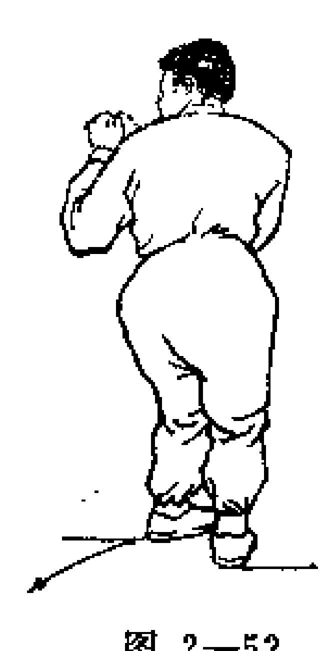


图 2—52

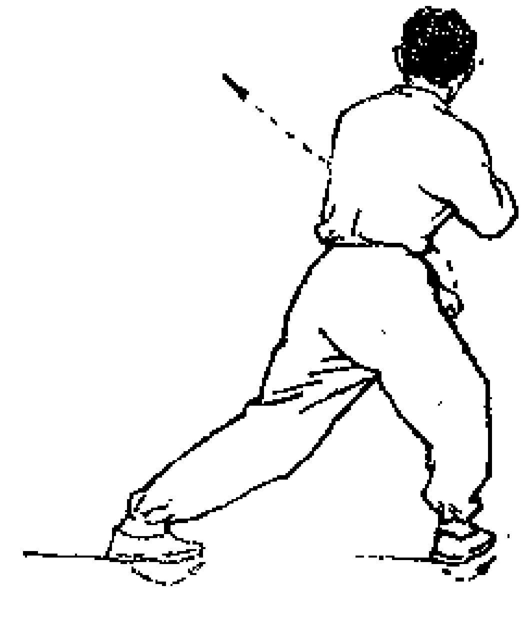


图 2—53

33．回身刁手

左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体微左转，成半斜裆。同时，左拳变刁手，向上、向左划弧绕至左肩前，手心向外；右拳变刁手，随左手动作先外旋并向左伸出，再向内旋收回胸前，目视前方。（图2-54）

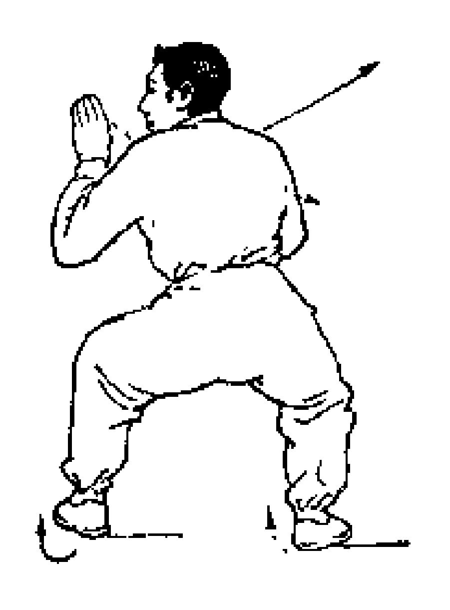


图 2—54



图 2—54反面图

34. 回身刁手

左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体右转成半斜裆。同时，左刁手外旋向右划弧至右乳前，再向内旋收回左胸前，手心向下；右刁手外旋，向左、向上、向右划弧伸出，停于右肩前，手心向外，目视前方。（图2-55）



图 2—55

35. 抄摆跛腿丁步式

右脚跟外旋，身体微左转，左脚脚尖内扣向右脚前上一步，成丁步。同时，左刁手向右上方抄起，停于面前，手心向上；右刁手向左下方落于左肘内侧，手心向外，目视左前方。（图2-56）



图 2—56

36. 随手避锤踹腿式

①右刁手变拳下压于腹前，拳心向里。同时，左刁手变拳，下落于左胯侧，随即向左后上方划弧扬起，停于左肩前，拳心向下。（图2-57）

②左拳由上往下栽击，停于腹前，拳心向里。同时，左脚擦地向左后方踹出成斜裆。右拳上提于胸前，拳心向里，目视前方。（图2-58）



图 2—57

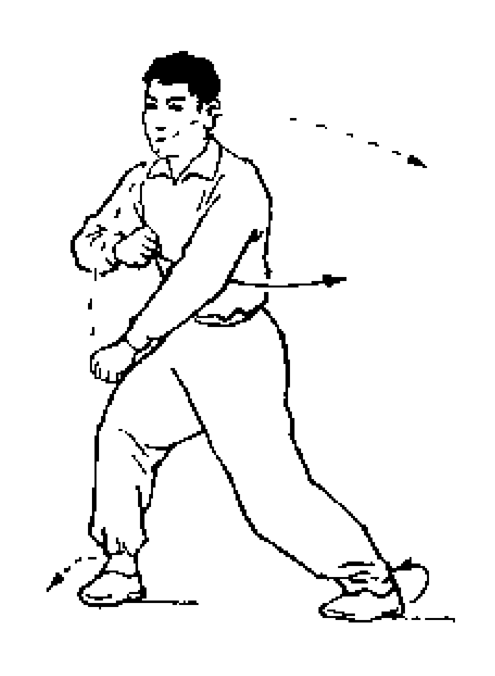


图 2—58



图 2—59



图 2—60

37．回身刁手

左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体微左转成半斜裆。同时，左拳变刁手，外旋划弧上摆至左肩前，掌心向外；右拳变刁手，随着左手的动作先外旋向左伸出，再内旋收回胸前，目视前方。（图2-59）

38．抄摆跛腿丁步式

左脚跟内旋，身体左后转，随转身右脚绕经左脚内侧向前上一步，脚尖内扣落地成丁步。同时，右刁手向上抄起，停于面前，掌心向上；左刁手向右收落于右肘内侧，掌心向右，目视右前方。（图2-60）

39. 随手避锤踹腿式

①右刁手变拳，下落至右胯侧，随后向右后上方划弧扬起，停于右肩前，拳心向下；左刁手外旋变拳下压于腹前，拳心向里。（图2-61）



图 2—61

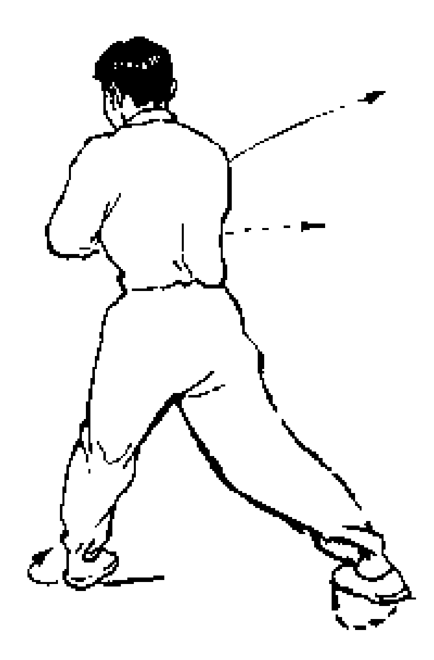


图 2—62

②右拳向下栽击，停于腹前，拳心向里。同时，右脚擦地向右后方蹿出成斜裆。左拳上提至胸前，拳心向里，目视前方。（图2-62）

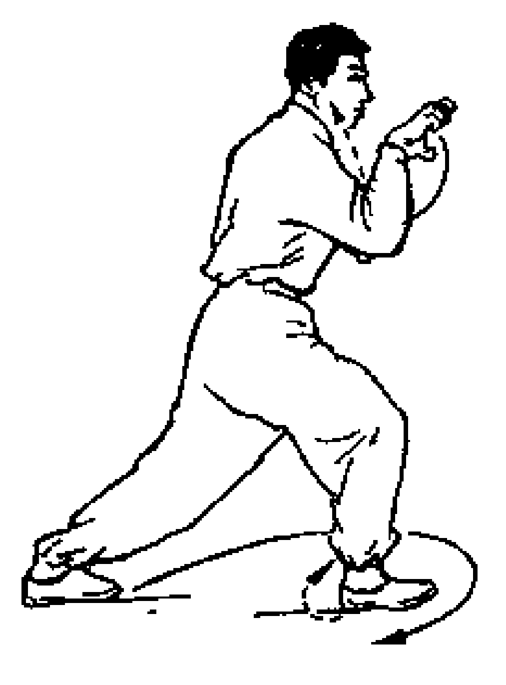


图 2—63

40. 回身刁手

左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体微右转成半斜裆。同时，右拳变刁手，向右上方划弧摆至右肩前，掌心向外、左拳变刁手，先外旋向右伸出，再

内旋收回胸前。目视前方。（图2-63）

41. 抄摆踀腿丁步式



图 2—64

右脚跟内旋，身体右后转，左脚绕经右脚内侧向前上一步，脚尖内扣落地成丁步。同时，左刁手向上抄至面前，手心向上；右刁手向左收落于左肘内侧，手心向外，目视左前方（图2-64）

42. 随手避锤踢腿式

①左刁手内旋变拳，由上向下沉落至左胯侧，再向左后上方划弧扬起，停于左肩前；右刁手变拳下压停于腹前，拳心向里。（图2-65）

②左拳向下栽击，落于腹前，拳心向里。同时，左脚擦地向左后方蹚出成斜裆。右拳上提于胸前，拳心向里，目视前方。（图2-66）



图 2—65

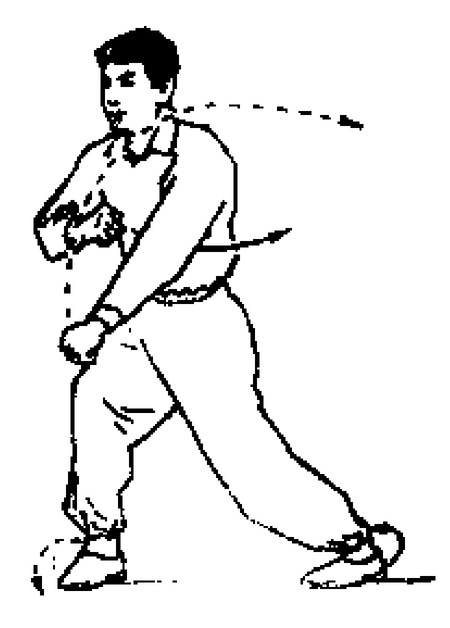


图 2—66



图 2—67

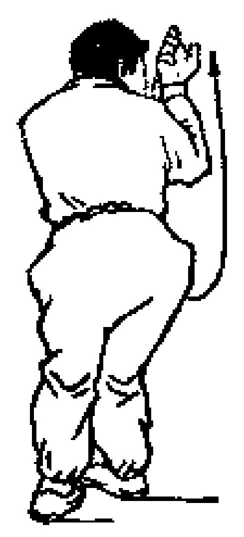


图 2—68

43． 回身刁手

左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体微左转成半斜裆。同时，左拳变刁手，向上、向左划弧绕至左肩前，手心向外；右拳变刁手，随左手动作先外旋向左伸出，再内旋收回胸前，目视前方。（图2-67）

44． 抄摆踱腿丁步式

左脚跟内旋，身体左后转，右脚绕经左脚内侧向前上一步，脚尖内扣落地成丁步。同时，右刁手向上抄起，停于面前，手心向上；左刁手向右下方落于右肘内侧，手心向外，目视右前方。（图2-68）

45． 随手避错踹腿式

①右刁手变拳，下落于右胯侧，随即向右后上方划弧扬起，停于右肩前，拳心向下；左刁手变拳下压于腹前，拳心向里。（图2-69）

②右拳由上向下栽击，停于腹前，拳心向里。同时，右脚擦地向右后方踹出成斜裆。左拳上提于胸前，拳心向里，目视前方。（图2-70）




图 2—69

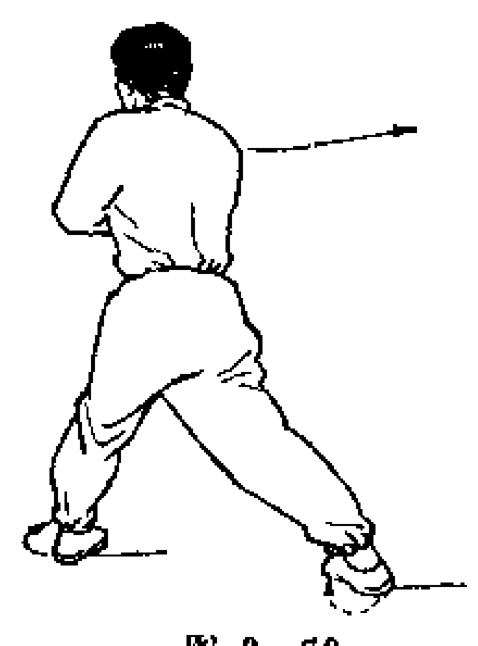


图 2—70

以上24-45式的动作要领和攻防方法参见21、22、23式。

46．崩打前肘式

①左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体右后转，随转身右腿向前上一步成斜裆。同时，右拳上提至胸前，随后内旋向前击出，拳心向下，左拳微向下落。（图2-71）

②左臂内旋，左肘屈紧向前撞出。同时，右拳变掌，弧形向左拍击左肘外侧。目视前方。图(2-72)

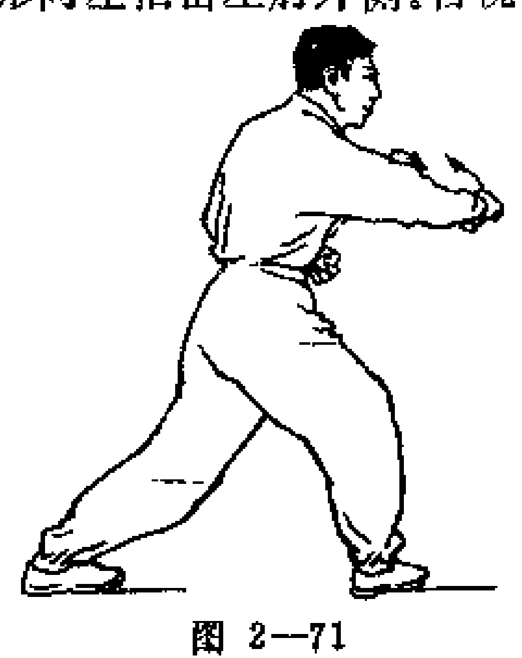



图 2—71

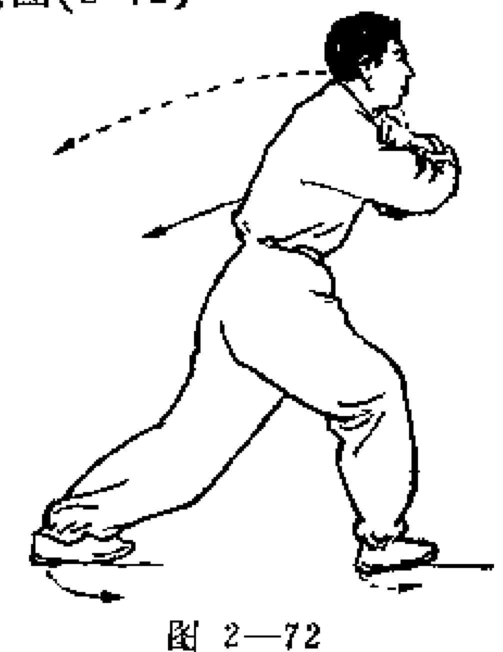


图 2—72

动作要领：转身时要拧裆转胯，左腿要蹬直，左脚脚跟不要离地掀起。右拳击出用的是撑崩劲。左肘撞出时，劲由肩发，以肩催肘。

攻防方法：设对方用左拳击我右肩，我用右前臂拦出其来拳，并顺势用右拳击其胸部。如对方后撤，我则上左步用左肘击其胸部。

47. 回身带锤式

左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左后转成斜裆。同时，左肘下沉，左拳向左上方运行至左肩前；右掌变拳收回胸前，目视前方。（图2-73及侧面图）

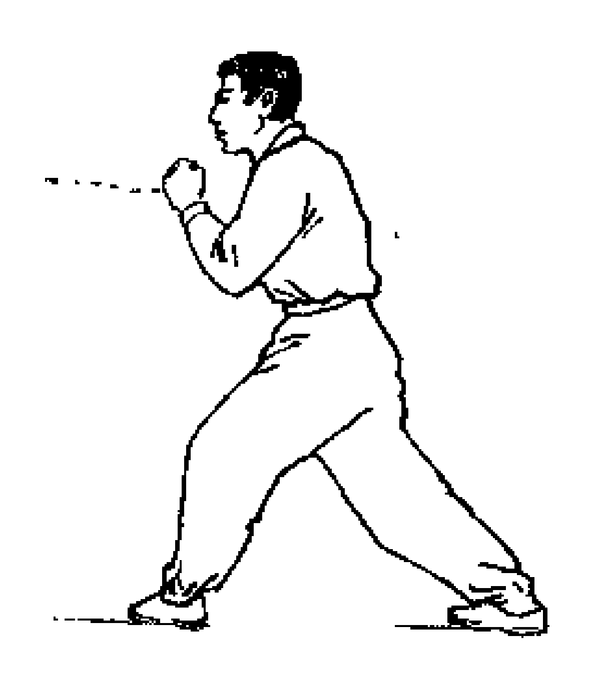


图 2—73



图 2—73侧面图

动作要领：转身时要拧裆转胯，左拳要随转身带锤，要有横劲。

攻防方法：设对方用拳击我后背，我急转身，用左前臂拦出其来拳，顺势用左拳还击。如对方后撤，我则上右脚用右拳击之。

48．三趟锈

①左前臂内旋，左拳向前冲出，拳心向下。（图2-74）

②左前臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上；同时右前臂内旋，右拳向前冲出，拳心向下。（图2-75）

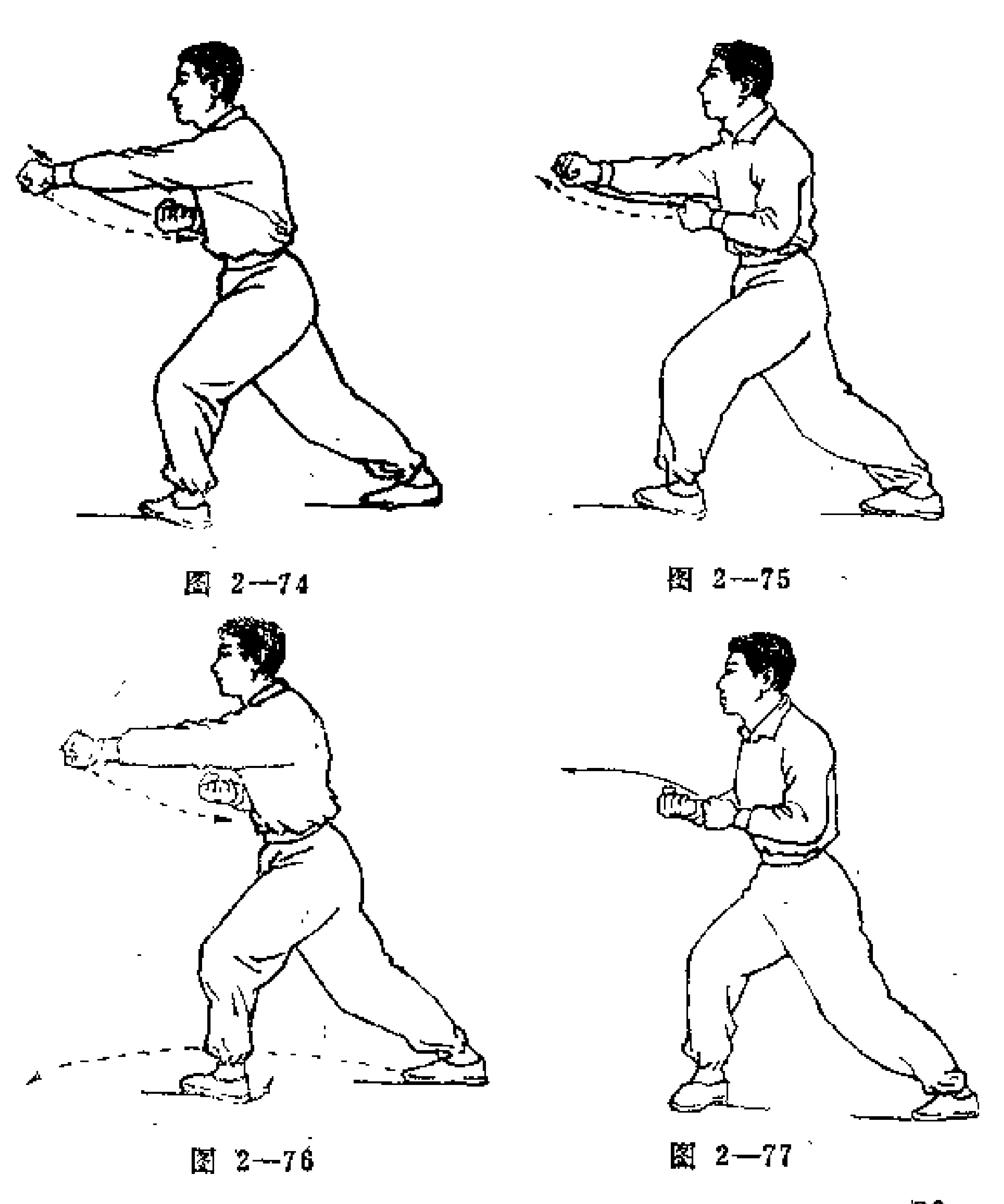


图 2—74

图 2—75

图 2—76

图 2—77

③右前臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上；左前臂内旋，左拳向前冲出，拳心向下。（图2-76）

④左脚跟内旋，右脚向前上一步，成右弓步。同时，左前臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上。（图2-77）

⑤右前臂内旋，右拳向前冲出，拳心向下。（图2-78）

⑥右前臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上；左前臂内旋，左拳向前冲出，拳心向下。（图2-79）

⑦左前臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上；右前臂内旋，右拳向前冲出，拳心向下。（图2-80）

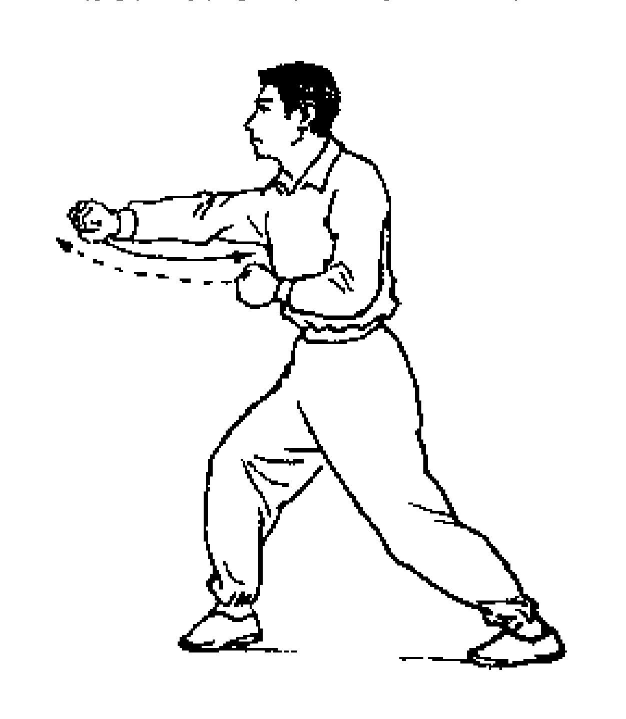


图 2—78

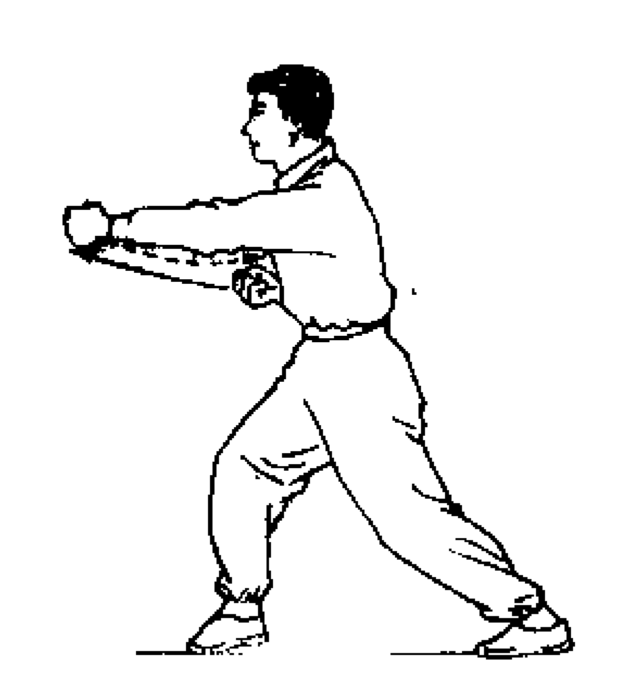


图 2—79

动作要领：头正颈直，沉气撑腰。前腿弓屈，膝盖不得超过脚尖；后腿绷直，脚跟不要离地掀起，前脚尖要内扣。上步速度要快，两肘护肋，两拳护心。出拳时用的是撑崩劲。

攻防方法：设对方用右拳击我左肩，我用左前臂撑出其

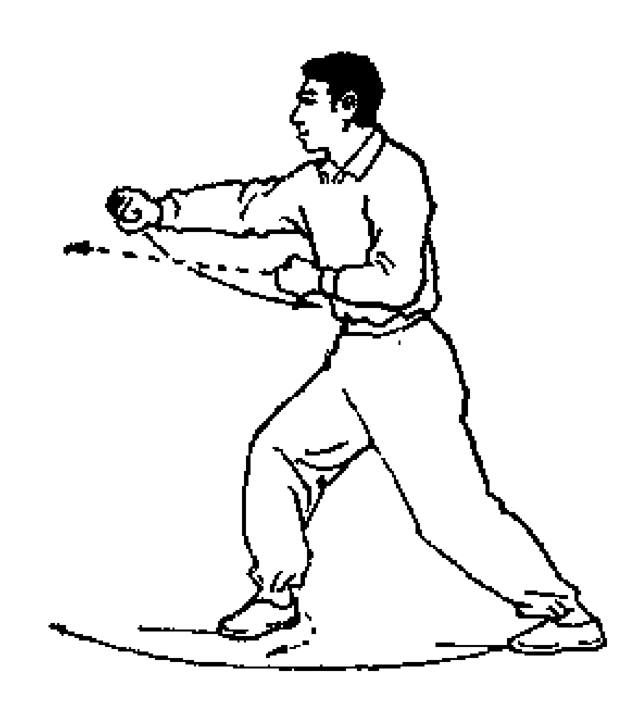


图 2—80

来拳，顺势用左拳崩击其右肩（撑崩）。对方又用左拳击我胸部，我左拳下带，削出其来拳后，再用右拳崩击其面部。

49. 上步撕锤

右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右转成正裆。同

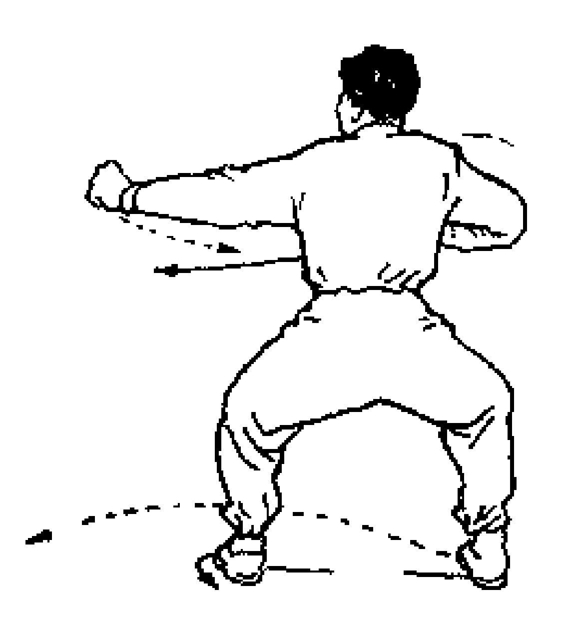


图 2—81

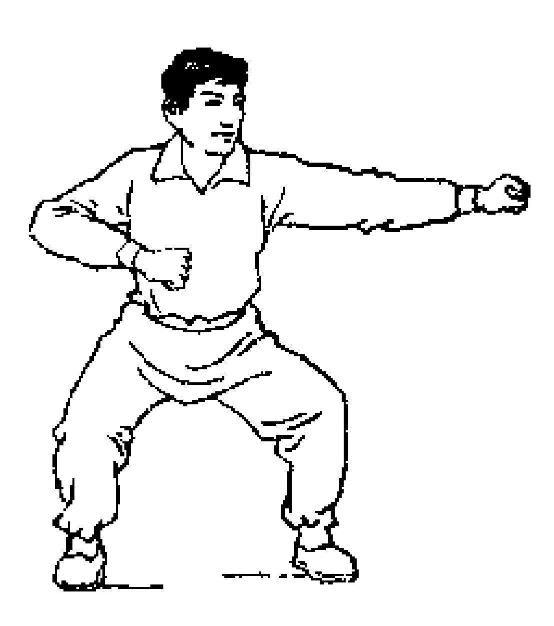


图 2—81反面图

时，两拳变掌交叉于胸前，随后两掌再变拳，向左右拉开。右拳拳尖向上，停于右乳前方十厘米处；左拳随左臂伸直向左冲出，拳顶向上。目视左拳。（图2-81以及反面图）

动作要领：头正颈直，垂肩坠肘，沉气撑腰。两脚抓地要稳。

攻防方法：设对方用右拳击我左肋，我右手搂开其来拳，顺势用左拳击其右肋。

50．上步剪锤崩打

①左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正裆。同时，右臂外旋，随体转向前伸出，两拳相剪合于胸前，拳心向上。右拳在前，左拳附于右臂内侧。（图2-82）

②左脚跟外旋，右脚跟稍内旋，身体右转成斜裆。同时，左拳内旋，收至左胯侧，拳心向下；右前臂内旋向前崩出，拳心向下，目视前方。（图2-83）

动作要领：转身时要拧裆转胯。上步时脚要略抬起，落



图 2—82

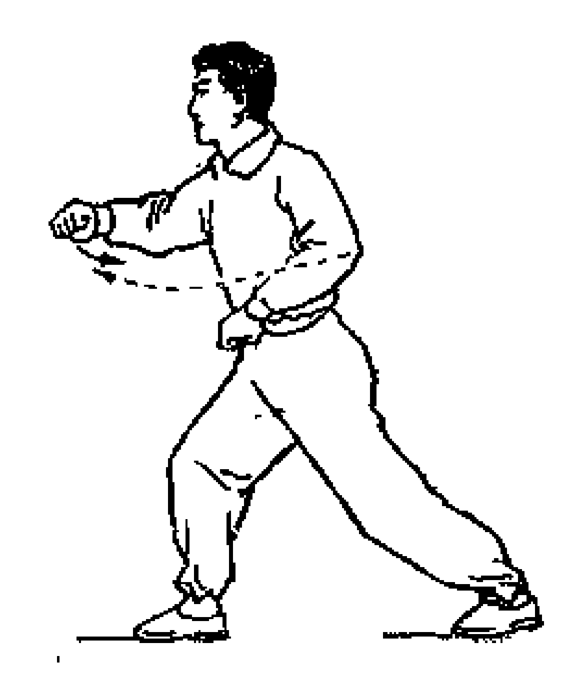


图 2—83

步要沉稳。出拳撑崩用的是肩催肘的横劲，剪锤时用的是削劲、合劲。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我用剪锤剪击其来拳，如对方抽拳后撤，我即上步用右拳崩打。

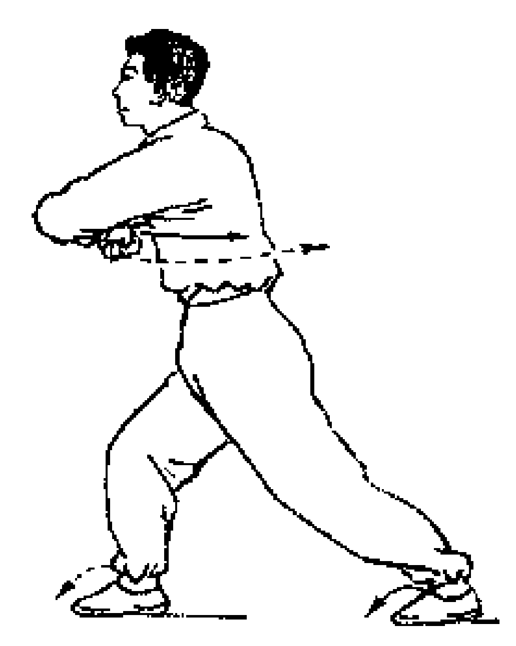


图 2—84

51. 前肘

左肘屈紧向前撞出。同时，右拳变掌，向左划弧拍击左肘外侧，目视前方。（图2-84）

动作要领和攻防方法同46。

52. 坐肘

右脚跟外旋，左脚跟内旋，身体左转成正裆。同时，左肘下沉，左拳经上向左划弧下压，停于左肋前，前臂平行，拳心向上；右掌变拳与左拳同时下压于胸前，拳心向上，目视前方。(图2-85)

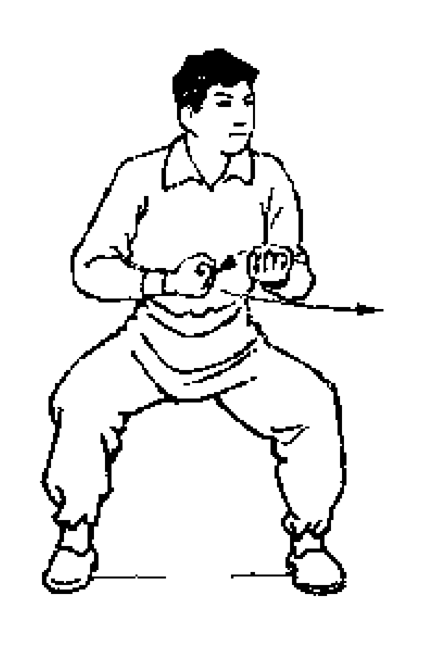


图 2—85

动作要领：两拳要有向下沉压之势，劲在两臂。

攻防方法：我用左肘击对方时，左肋闪出空当，对方如用右拳击我左肋，我急向左转身，用左肘拨化其来势，左拳压住其来

拳，顺势用右拳击其胸部。

53. 接手打虎式

①左前臂内旋，左拳拳心翻转向下，右拳变掌，从左前臂下方向左穿出。同时，身稍向左转。（图2-86）

②身体微右转，左脚向右脚靠拢，两腿屈膝并立。同时，左拳由左向下划弧，停于腹前，拳心向里；右掌变拳，由下向右、向上划弧摆至额前，拳心向外，目视前方。（图2-87）

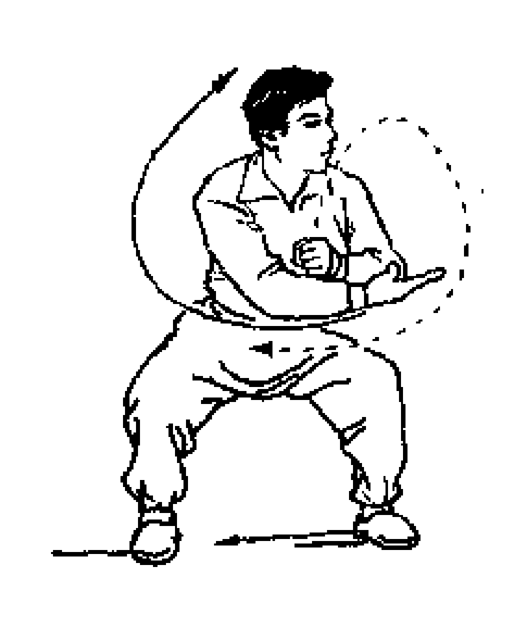


图 2—86



图 2—87

动作要领：身体左转时要拧腰转胯，右转后重心落于右腿。右掌向左穿出用的是戳劲。拳和脚的动作要协调一致。

攻防方法：设对方用右拳击我左胸，我左手拦开其来拳，顺势用右掌戳击其腹部。如对方向后收腹，我趁机抓住其腰带向后掳带，同时用左拳击其头部或胸部。

收式

两腿蹬直站起，两拳变掌，下垂于两胯外侧，恢复预备式。（见图2-1）

第三趟　带档劈心掌

动作名称

预备式

1. 刁手方档
2. 上步刁挑式
3. 败走下带阴锤式
4. 亮锤式
5. 上步阴锤亮锤式
6. 提肘
7. 刁劈掌
8. 提肘
9. 刁劈掌
10. 提肘
11. 刁劈掌
12. 带档劈心掌
13. 前肘
14. 回身拨打三趟锤
15. 上步撕锤
16. 带档剪锤

17. 崩打

18. 前肘

19. 回身刁手

20. 回身刁手

21. 刁手方裆

22. 双刁闭门式

收式

动 作 说 明

预备式

身体直立，两手垂于胯侧，眼看前方。（图3-1）

1. 刁手方裆

左脚向左横跨一步，两腿屈膝下蹲成正裆。同时，左掌

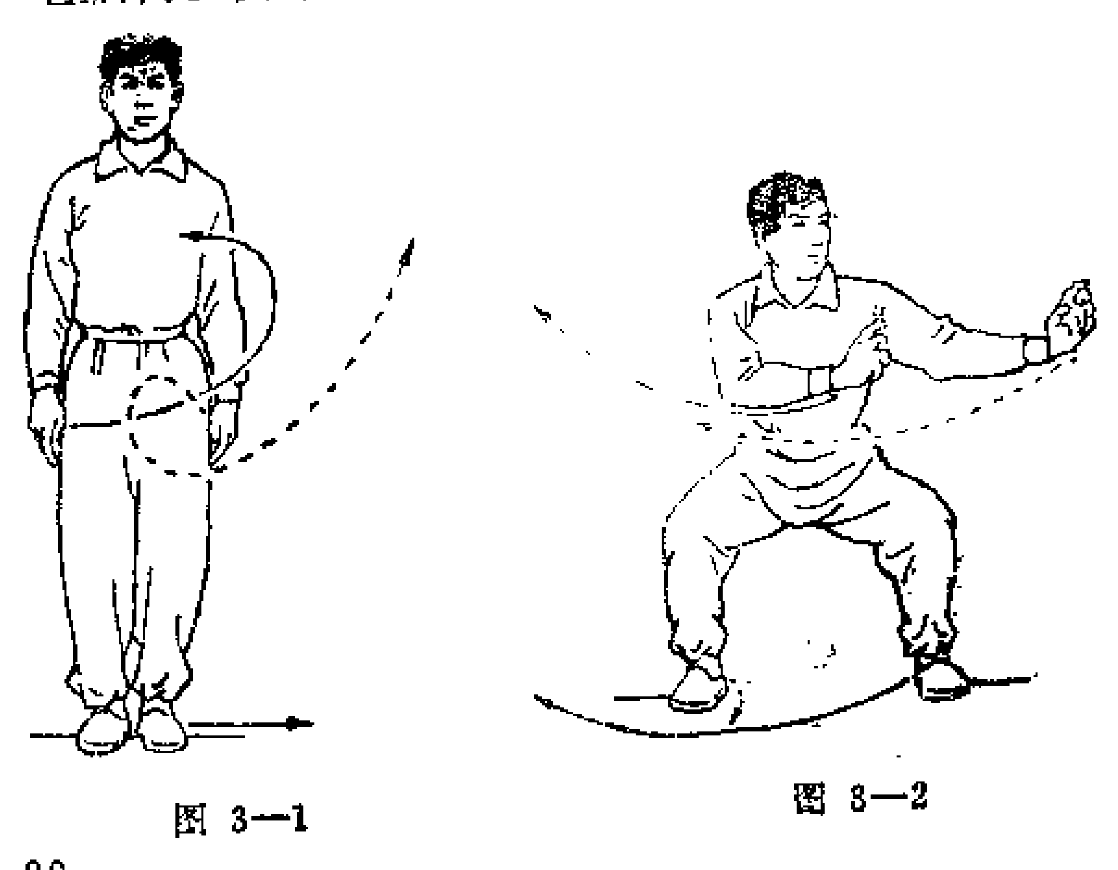


图 3—1　　图 3—2

变刁手，向左上方划弧抬起，左手高与肩平，手心斜向外；同时右掌也变刁手，弧形上抬至左肩内侧，再内旋收回胸前，手心斜向里，目视左前方。（图3-2）

动作要领：头正颈直，垂肩坠肘，气往下沉，两脚抓地要稳。两刁手向左侧抬起时劲出肩发，肩催肘，肘催腕，直达于指。

攻防方法：此式为准备式，如对方用右拳向我头部击来，我用左刁手拦开或抓住其来拳，顺势上步，用右拳击其胸部。

2. 上步刁挑式

右脚跟内旋，身体右转，左脚向前上一步成斜裆。同时，左刁手随体转向右侧划弧，摆收至胸前，手心向右；右刁手向下、向右划弧上挑，停于面前，高与头平，手心斜向上，目视前方（图3-3）



图 3—3

动作要领：左脚上步和右手上挑的动作要协调一致，手到脚到。身体下沉，重心落在右腿。

攻防方法：设对方右脚在前，用右拳击我胸部，我左手拦开或抓住其来拳，右拳击其胸部。如对方是用左拳击来，我则用右刁手挑出其来拳，同时，左脚上步，用左掌击其胸部。

3. 败走下带阴锤式

①左脚跟外旋，身体右后转，右腿随转身屈膝抬起。同

时，右刁手由前上向右下方划弧搂至右脚前，掌心向外。（图3-4）

②身体继续右转，右脚落于左脚后方，随即左脚抬起向左迈半步成正裆。左刁手变拳，随左足落地向左下方打出，拳心向后；右刁手变掌，向左划弧拍击左前臂外侧，目视前方。（图3-5）

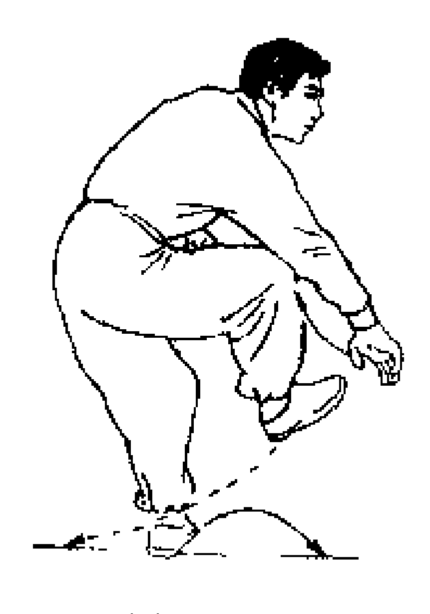


图 3—4



图 3—5

动作要领：右脚落地时用的是勾挂劲，左脚提起时用的是抽拔劲，动作要快，转身要灵，落步要稳。右脚落地时要震脚。左拳向左下方击出要疾快有力，用的是横劲。左脚落地、左拳击出和右掌拍击要同时进行。

攻防方法：设对方用右脚从我背后踢来，我急转身用右手搂住其来腿，顺势上步，用左掌击其胸部。如对方起腿较低，用手搂不便，可用右脚向外勾挂其来脚。如对方向后收腿，我顺势上步，用左拳击其裆部。

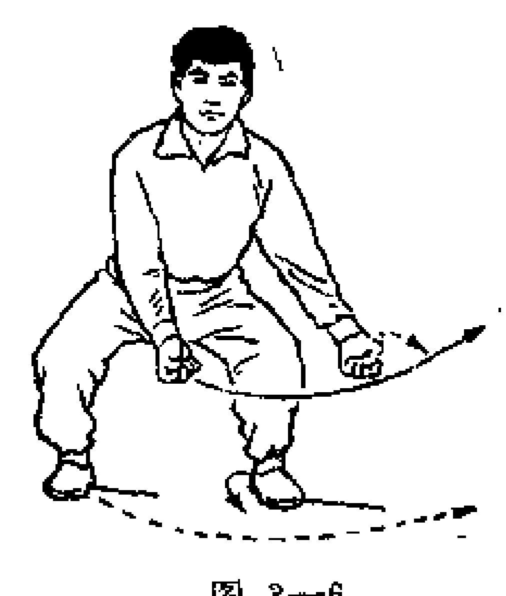
4. 亮锤式

右掌变拳和左拳同时外旋，向左膝两侧挂拦，拳心向

外，目视前方。（图3-6）

动作要领：两拳向左右分开用的是横劲。

攻防方法：在对方踢我裆部时，我两拳外拦可阻挡踢来之腿。同时还可为下一个阴锤做好出击准备。

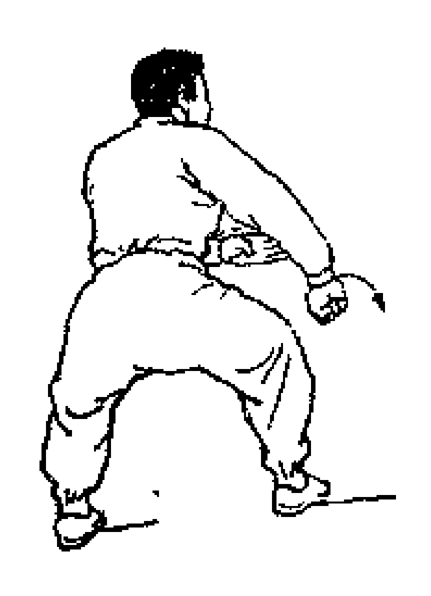

图 3—6

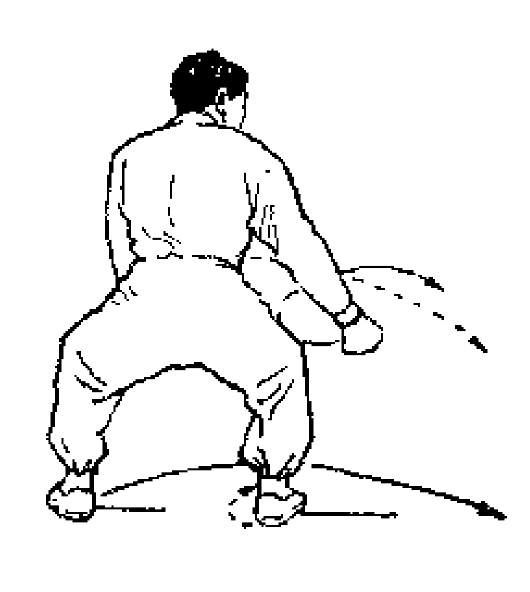
5.上步阴锤亮锤式

①左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正裆。同时，右前臂内旋，右拳随右脚落地向前下方打出，拳心向后；左拳变掌，向右拍击右前臂外侧。（图3-7）

②随即左掌变拳和右拳同时外旋，向右膝两侧挂拦，拳心向前，目视前方。（图3-8）

③右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转成正裆。同时，左前臂内旋，左拳随左脚落地向前下方打出，拳心向


图 3—7


图 3—8

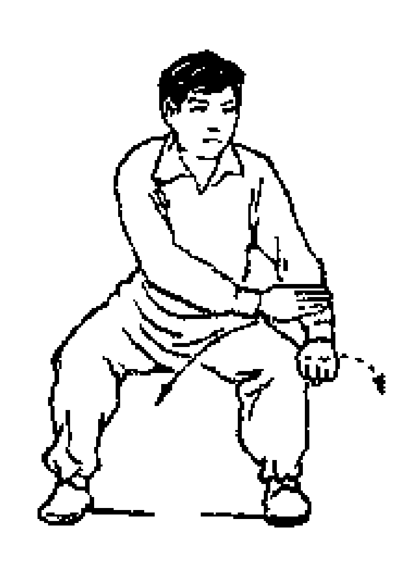


图 3—9

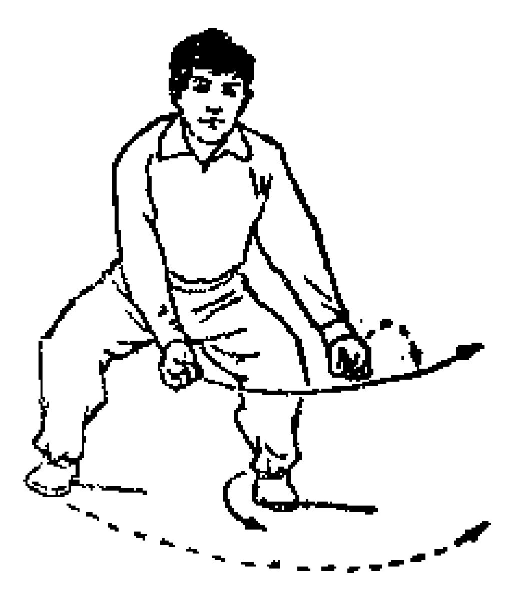


图 3—10

后；右拳变掌，向左拍击左前臂外侧。（图3-9）

④右掌变拳和左拳同时外旋，向左膝两侧挂拦，拳心向外。（图3-10）

⑤左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正裆。同时，右前臂内旋，右拳随右脚落地向前下方打出，拳心向后；左拳变掌，弧形向右拍击右前臂。（图3-11）

⑥左掌变拳和右拳同时外旋，向右膝两侧挂拦。（图3-12）



图 3—11

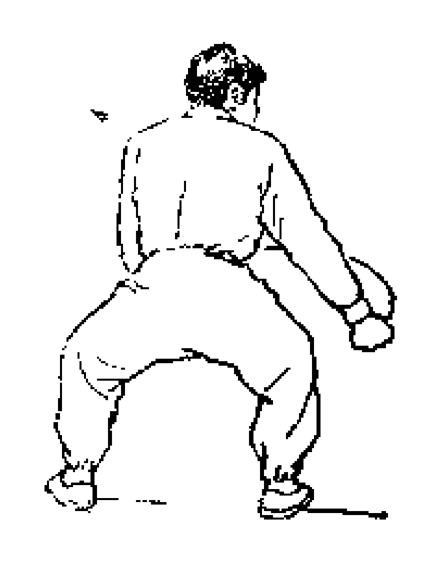


图 3—12

动作要领：打右阴锤时，要以左脚掌为轴，右脚蹬地急向前上步，转身要快，以身带腿。上下动作要协调一致，要求拳到、腿到、身到。若身到腿不到或腿到身不到，则出拳无力。

攻防方法：设对方用拳击我头部，我左手将其来拳挑出，右拳击其胸部。如对方用脚踢我腿或腹部，我左手将其脚搂开，趁势上步，用右拳击其腹部。对方从上方来我向上挑，从下面来我向下搂。左开则右打，右开则左打，有攻有防。

6.提肘

左拳上提至左肩前，拳眼对肩峰；右拳变掌，先向左上方提至左肩内侧，随即向下带于胸前，掌心向里，目视前方。（图3-13及反面图）



图 3—13



图3—13反面图

7.刁劈掌

①左拳内旋变刁手，稍向外划弧，手心向左。（图3-14）

②左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正裆。

同时，左刁手变掌，随转身收至胸前，掌心向右；右掌由右肋侧向前劈出，掌心向左，目视右掌尖。（图3-15）

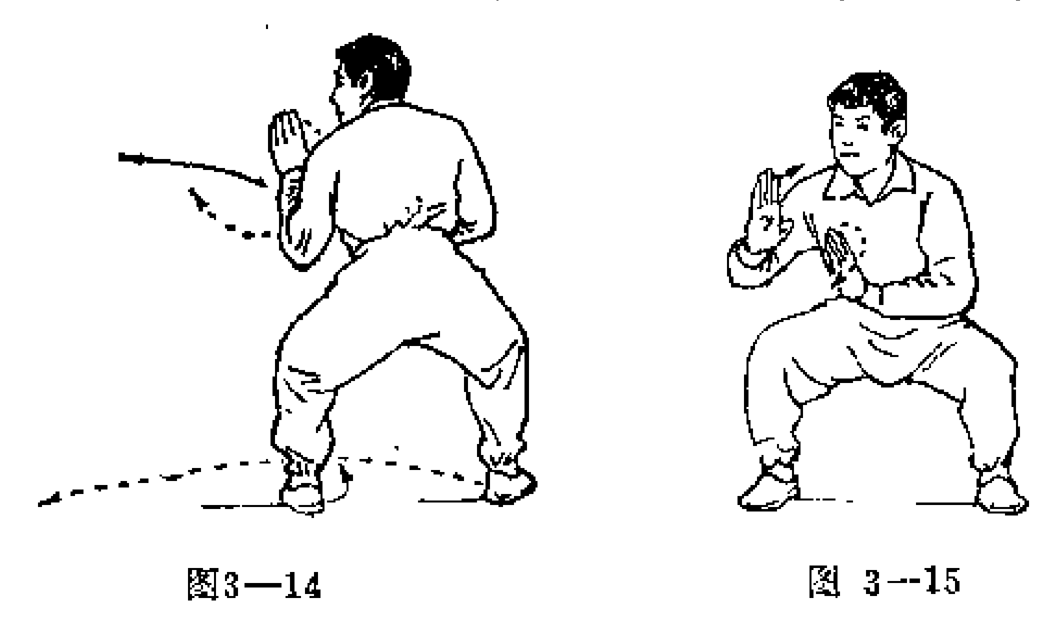


图3—14　　图 3—15

8.提肘

右肘屈紧，右掌变拳收于右肩前，拳眼对肩峰；左掌略上挑、随后变刁手向下带于胸前，刁手心向里。（图3-16）

9.刁劈掌

①右拳内旋变刁手，稍向外划弧，手心向左。（图3-17）



图 3—16

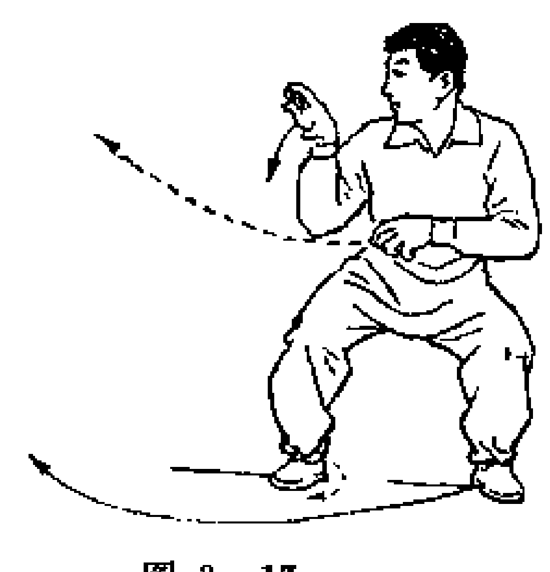


图 3—17

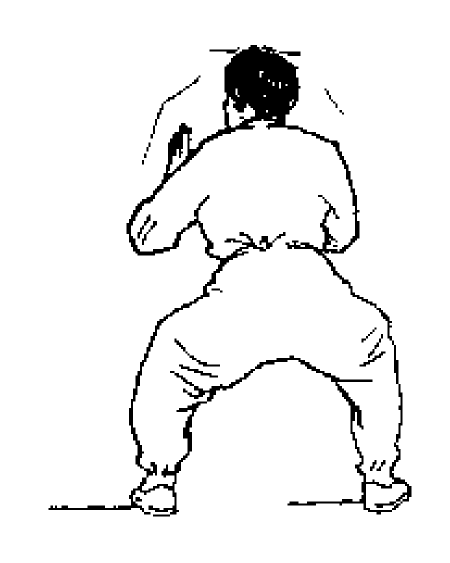


图 3—18



图 3—18反面图

②右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转成正裆。同时，右刁手变掌收至胸前，掌心向后；左掌由左肋侧向前劈出，掌心向前，目视左掌尖。（图3-18）

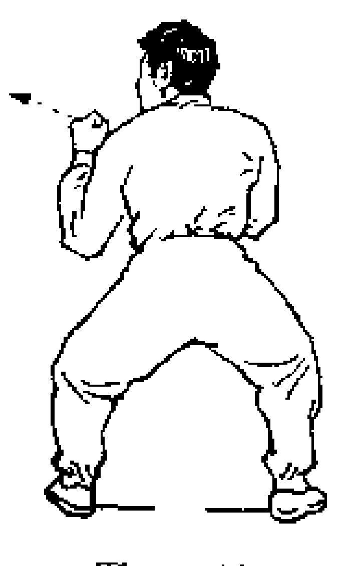


图 3—19

10.提肘

左肘屈紧，左掌变拳收于左肩前，拳眼对肩峰；右拳变掌，先向左上方提至左肩内侧，随即向下带于胸前，掌心向里。（图3-19）。

11.刁劈掌

①左拳内旋变刁手，稍向外划弧，手心向左。（图3-20）

②左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正裆。同时，左刁手变掌收至胸前，掌心向右；右掌由右肋侧向前劈出，掌心向左，目视右掌尖。（图3-21）

动作要领（6-11）：①提肘时要有拧身外拨之寸劲，劲

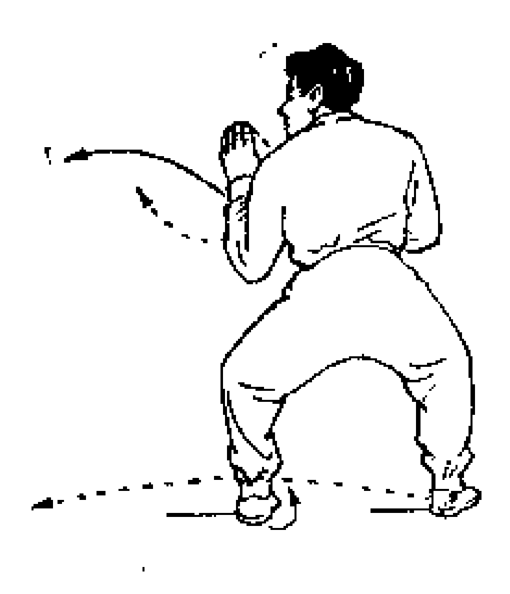



图 3—20

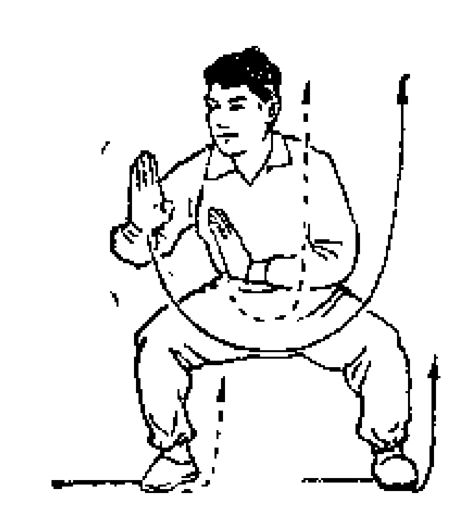


图 3—21

由肩发。②刁手时要有抓拨和下沉劲，劲在手腕和五指。劈掌时要有全身的整劲和抖劲。上步时要以另一脚掌为轴，转身要快，劈掌要疾，动作要协调一致。

攻防方法（6-11）：①提肘：设对方用左拳击我胸部，我右掌向外拨出其来拳，顺势用左拳击其胸部。②刁劈掌：设对方用右拳击我左肩，我左刁手外拨其来拳，然后抓住其前臂，顺势上步，用右掌击其胸部。

12.带裆劈心掌

①两掌心相对，下落至两膝内侧，然后两脚跳起，身体左后转。同时，两掌上提至两耳外侧。（图3-22）

②两脚同时落地成正裆。随着身体下落，两掌向前下方劈出，掌心相对。（图3-23）

③两掌心相对，下落至两膝内侧，然后两脚跳起，身体右后转。同时，两掌上提至两耳外侧。（图3-24）

④两脚同时落地成正裆。随着身体下落，两掌向前下方劈出，掌心相对。（图3-25）

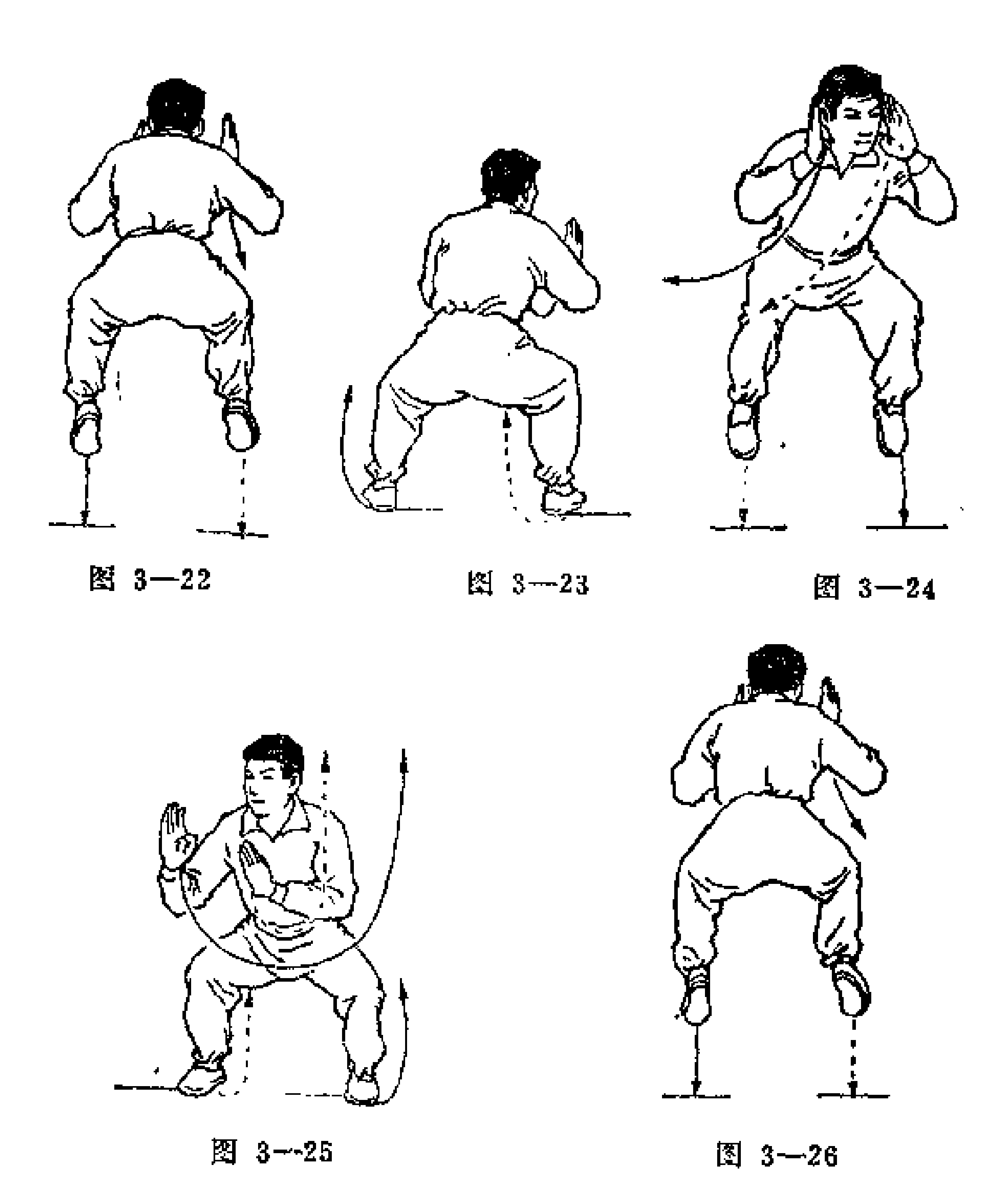


图 3—22　图 3—23　图 3—24

图 3—25　图 3—26

⑤两掌心相对，下落至两膝内侧，然后两脚跳起，身体左后转。同时，两掌上提至两耳外侧。（图3-26）

⑥两脚同时落地成正裆。随着身体下落，两掌向前下方劈出，掌心相对。（图3-27）

⑦两掌心相对，下落至两膝内侧，然后两脚跳起，身体

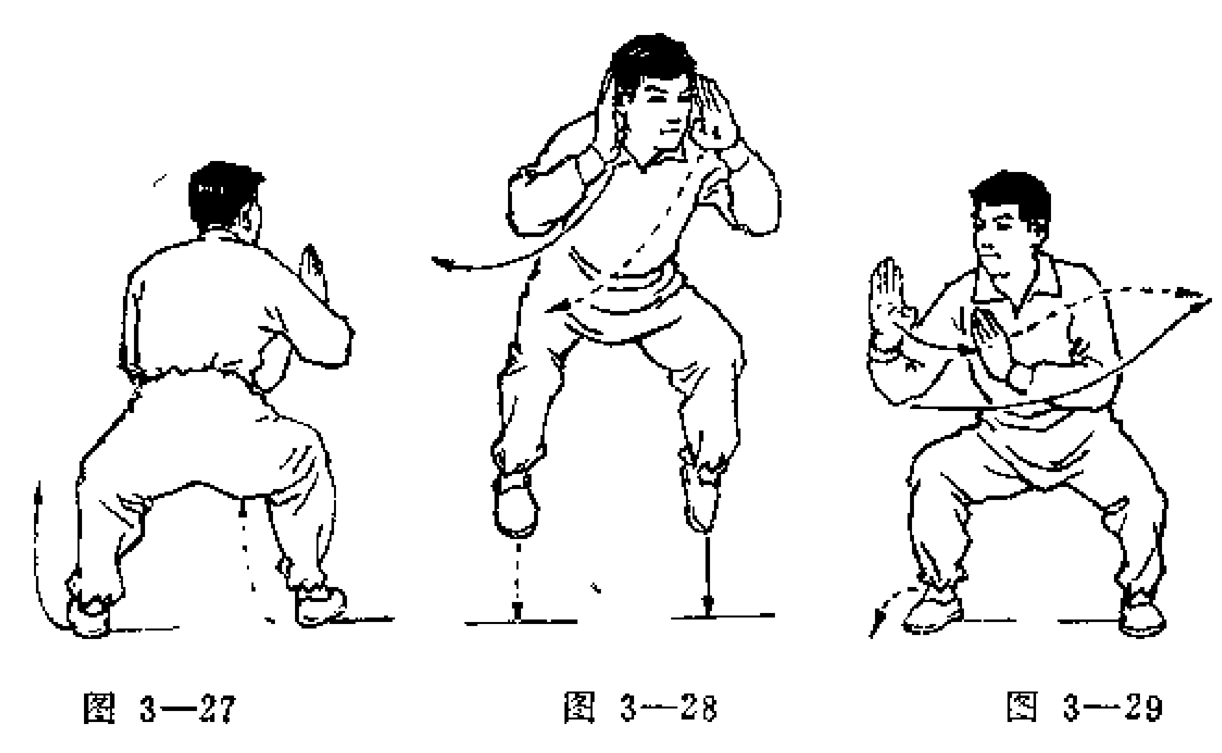


图 3—27　　图 3—28　　图 3—29

右后转。同时，两掌上提至两耳外侧。（图3-28）

⑧两脚同时落地成正档。随着身体下落，两掌向前下方劈出，掌心相对。（图3-29）

动作要领：两掌上扬时，气随之上提；落地时，气随之下沉。起势意如举鼎，落势好似分砖。两掌上扬时，两肘不要向外掀抬，以防对方打击肋部。两掌下劈要猛、要快，力发于肩，用的是横劲。转身跳起时，两腿要有弹力，落地要稳，档要保持原形不变。

攻防方法：设对方用拳击来或用脚踢来，我转身跳起，用两掌拨开其拳或脚。同时，进身劈掌，震击其胸部。两掌上提至两耳外侧，是为防止对方双风贯耳。

13．前肘

右脚跟外旋，身体左转成斜档。同时，左掌变拳外旋，向前撑出；右掌变拳内旋收至胸前。右肘屈紧向前撞出，同时左拳变掌，向右拍击右肘外侧，目视前方。（图3-30）

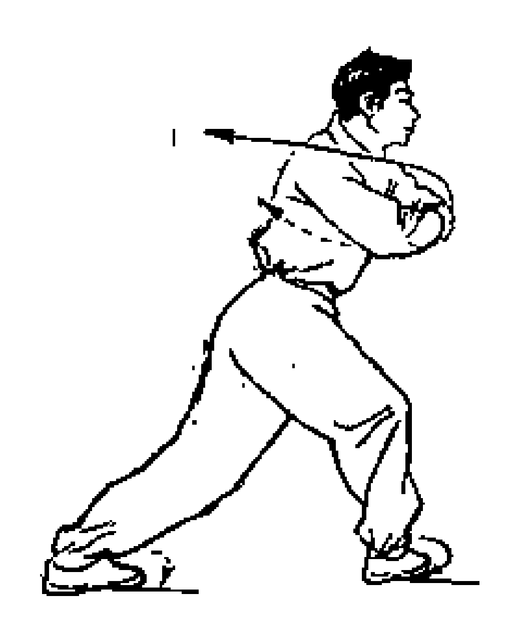



图 3—30



图 3—30侧面图

动作要领：转身时要拧腰转胯。后腿要蹬直，脚跟不要离地掀起。撞肘时，劲发于肩。

攻防方法：设对方用左拳击我头部，我左拳向上托架其来拳，顺势拧身用右肘击其胸部。

14．回身拨打三趟锤

①左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体右后转成斜裆。同时左掌变拳，收至胸前，拳心向上；右拳外翻上抬，停于右肩前，拳心对肩峰。（图3-31）

②右前臂内旋，右拳向前冲出，拳顶向上。（图3-32）

③右前臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上；左前臂内旋，左拳向前冲出，拳顶向上。（图3-33）

④左前臂外旋收回胸前，拳心向上；右前臂内旋，右拳向前冲出，拳顶向上。（图3-34）

⑤右脚跟内旋，左脚向前上一步成斜裆。同时，右前臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上；左前臂内旋，左拳向前冲出，拳顶向上。（图3-35）

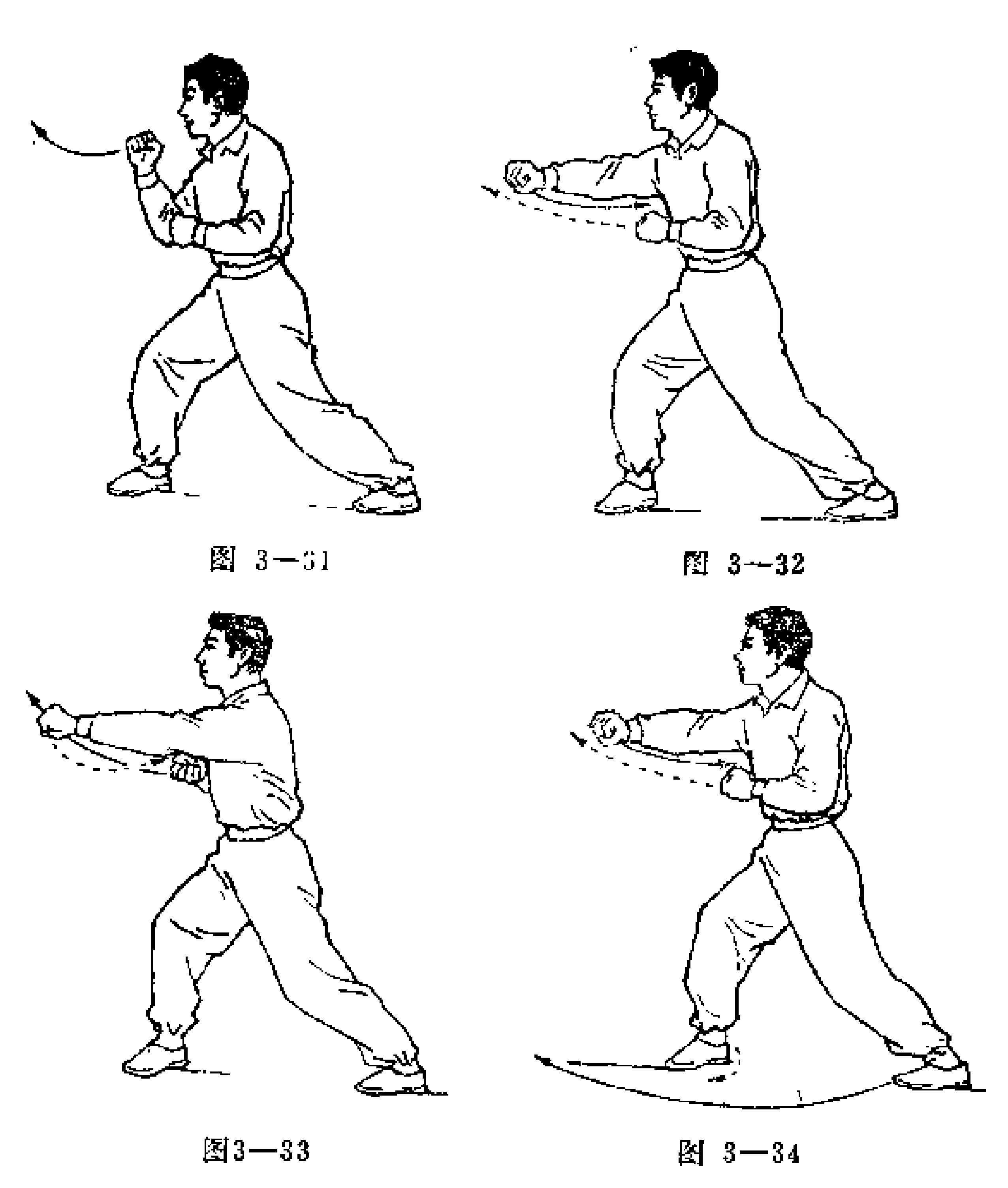


图 3—31　　图 3—32

图3—33　　图 3—34

⑥左前臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上；右前臂内旋，右拳向前冲出，拳顶向上。（图3-36）

⑦右前臂外旋收回胸前，拳心向上；左前臂内旋，向前冲出，拳顶向上。（图3-37）

⑧左脚跟内旋，右脚向前上一步，成斜裆。同时，左前

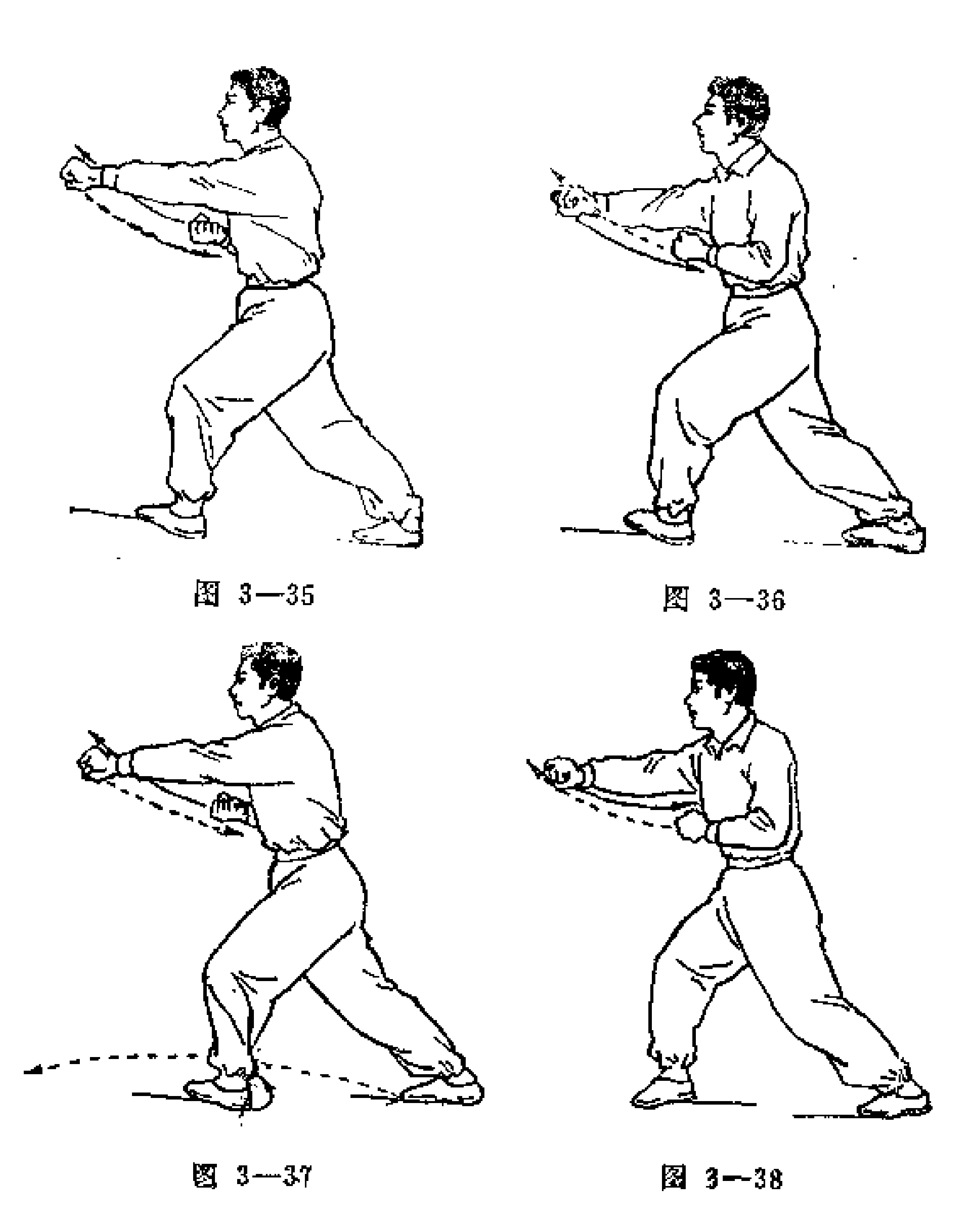


图 3—35

图 3—36

图 3—37

图 3—38

臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上；右前臂内旋向前打出，拳顶向上。（图3-38）

⑨右前臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上；左前臂内旋，左拳向前冲出，拳顶向上。（图3-39）

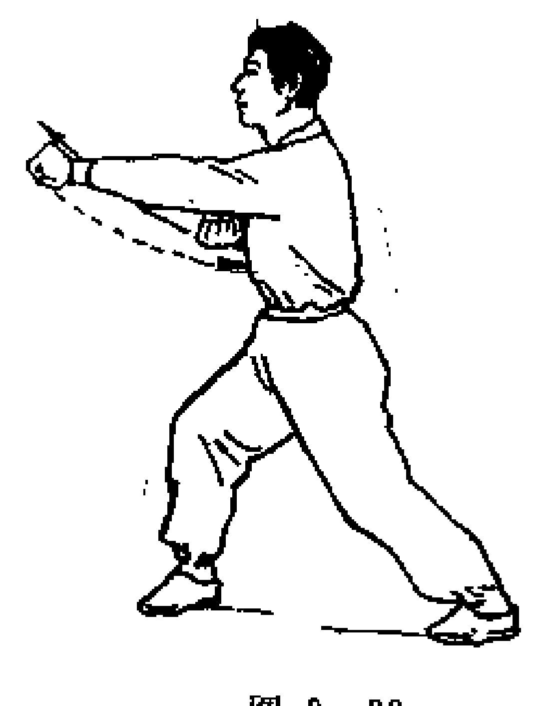
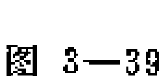



图 3—39

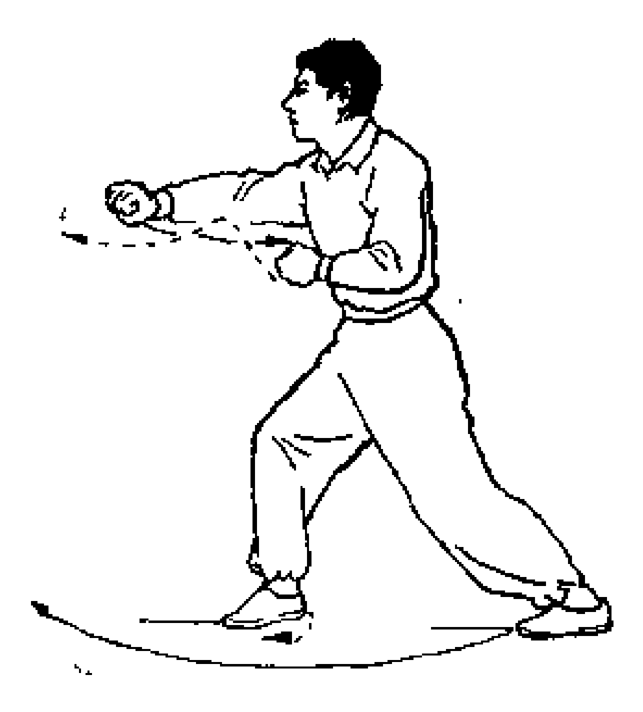


图 3—40

⑩左前臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上；右前臂内旋，右拳向前冲出，拳顶向上。（图3-40）

动作要领：前腿弓屈，膝盖不得超过脚尖，脚尖要内扣；后腿崩直，脚跟不要离地掀起。头正颈直，下颏内收，含胸拔背，沉气撑腰。出拳时用的是撑崩劲，收拳时用的是削纳劲。上步时，两肘护肋，两拳护胸，上步速度要快。

攻防方法：设对方用右拳击我左肩，我左前臂撑出其来拳，左拳顺势崩击其右肩（撑崩）。对方又用左拳击我胸部，我左拳回收，下带，削出其来拳，再用右拳击其面部。

15.上步撕锤

右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右转成正裆。同时，两拳变掌，两臂交叉于胸前，掌心朝后。然后两掌变拳内旋，向左右拉开。右臂屈肘，右拳拳顶向上。停于右乳前方10厘米处 左拳随左臂伸直向左冲出，拳顶向上，目视

左拳。（图3-41）

动作要领：头正颈直，垂肩坠肘，沉气撑腰。两膝不要超过脚尖，两脚脚趾扣抓地面。

攻防方法：设对方用右拳击我左肋，我右手搂开其来拳，顺势用左拳击其右肋。

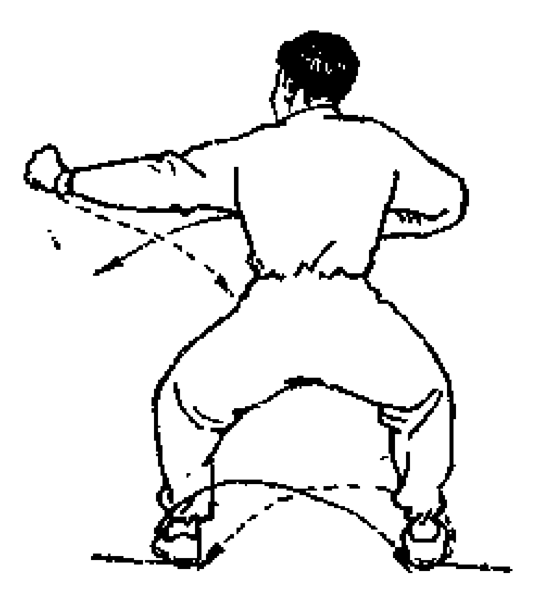


图 3—41



图 3—41反面图

16． 带裆剪锤

两前臂内旋，两拳收向胸前，两腕交搭，拳心向下。两脚跳起，身体左后转，两脚同时落地成正裆。同时，两前臂同时外旋，右拳向右下压，左拳护于胸前，两拳拳心都向上，目视右前方。（图3-42）



图 3—42

动作要领：起跳前，身体稍下蹲，两腿要有弹力，腰要有拧劲。跳起后转身要快，落地要稳。两拳交叉于胸前时用的

是剪劲，右拳下压时用的是削劲。

攻防方法：设对方用左拳击我左肩，我急转身用双拳剪击其左前臂。

17. 崩打



图 3—43

左脚跟外旋，右脚跟稍内旋，身体右转成斜裆。同时，左拳收回胸前，拳心向里；右前臂内旋，右拳向前崩打，拳心向下，目视前方。(图3-43)

动作要领：转身时要拧裆转胯。崩打时用的是以肩催肘的横劲。

攻防方法：接上式，我用剪捶剪击对方左前臂时，如对方抽回左拳，我即拧身用右拳崩打其胸部。

18. 前肘

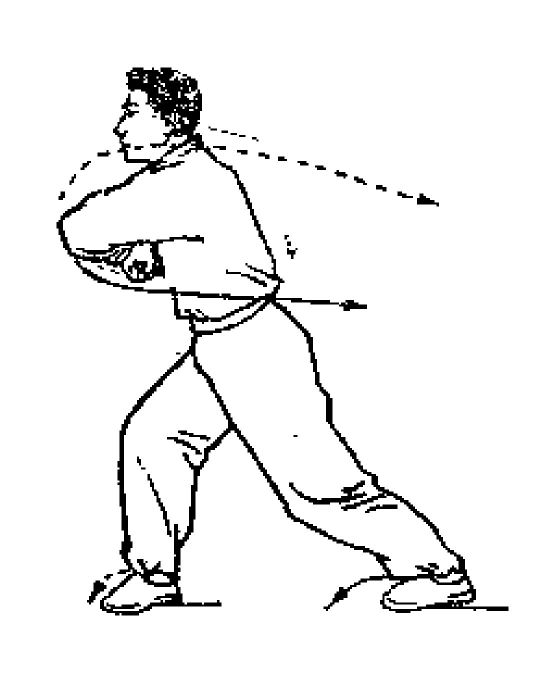


图 3—44

左肘屈紧向前撞出。右拳变掌，向左划弧拍击左肘外侧。(图3-44)

动作要领同13。

攻防方法：设对方用右拳击我腹部，我右手搂开其来拳，顺势拧身用左肘击其软肋。

19. 回身刁手

左脚跟内旋，右脚跟稍外旋，身体左转成正裆。同时，

左拳变刁手由右肘内侧向上、向左翻转划弧，停于左肩前，掌心向外；右掌变刁手，下落于胸前，掌心斜向下。目视左前方。（图3-45）



图 3—45

20. 回身刁手

身体稍右转。同时，左刁手外旋向右划弧，经右肩下再内旋，收至胸前，掌心向下；右刁手外旋，微向左下方伸插，随后内旋，手心转朝外，向右肩前划弧，目视右前方。（图3-46）

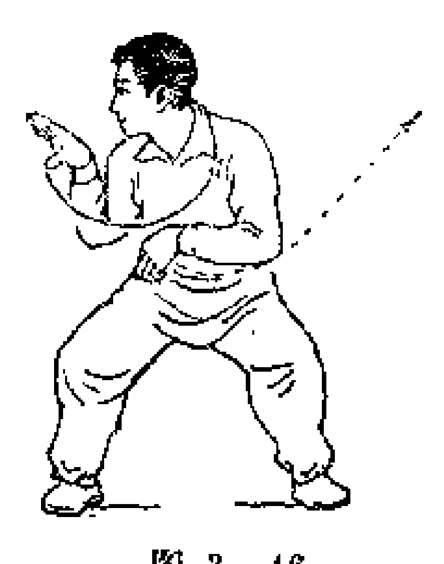


图 3—46

动作要领：刁手时，不要光用手腕的劲，劲要由肩发，以肩催肘，肘催腕，直至五指。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我左刁手向右拦出或抓住其来拳，用右掌击其胸部。如对方抽回右拳，又用左拳击来，我则用右刁手拦开或抓住其来拳，用左掌击其胸部。

21. 刁手方挡

左刁手内旋向左推出，手心向外；右刁手平向左划弧，经右肩前外旋，收回胸前，手心斜向里。目视左前方。（图3-47）。

动作要领和攻防方法同1。



图 3—47

22. 刁手闭门式

左脚向右脚靠拢，两腿屈膝并立。同时，两刁手外旋相合于面前，手心都向内。左刁手在上，右刁手在下，目视前方。（图3-48）

动作要领：两刁手要有向里的合劲。

攻防方法：此式为守身待敌式，对方从何方击来，我即何方迎战。

收式

两腿蹬直，两刁手变掌，垂于下两胯外侧，恢复预备式。（见图3-1）



图 3—48

第四趟　玉环步拳

动作名称

预备式

1. 刁手方档
2. 上步刁拂
3. 下带玉环步
4. 玉环步
5. 下带回身玉环步
6. 玉环步
7. 七寸腿迎门铁扇爪
8. 扣脚回身钻锤七寸腿
9. 回身迎门三不过
10. 刁手方档
11. 双刁闭门式

收式

动作说明

预备式

身体直立，两手垂于胯侧，目视前方。（图4-1）

1．刁手方档

左脚向左横跨一步，两腿屈膝下蹲成正档。同时，左掌变刁手，向左上方划弧抬起，高与肩平，手心斜向上；同时，右掌变刁手，上抬至左肩内侧，手心斜向

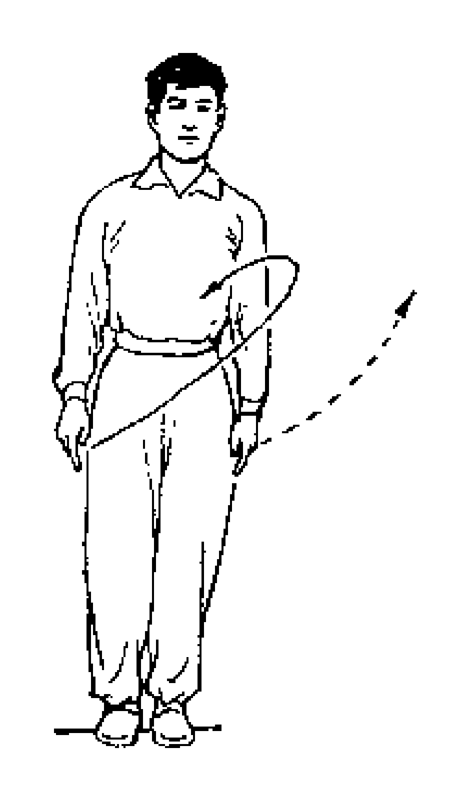
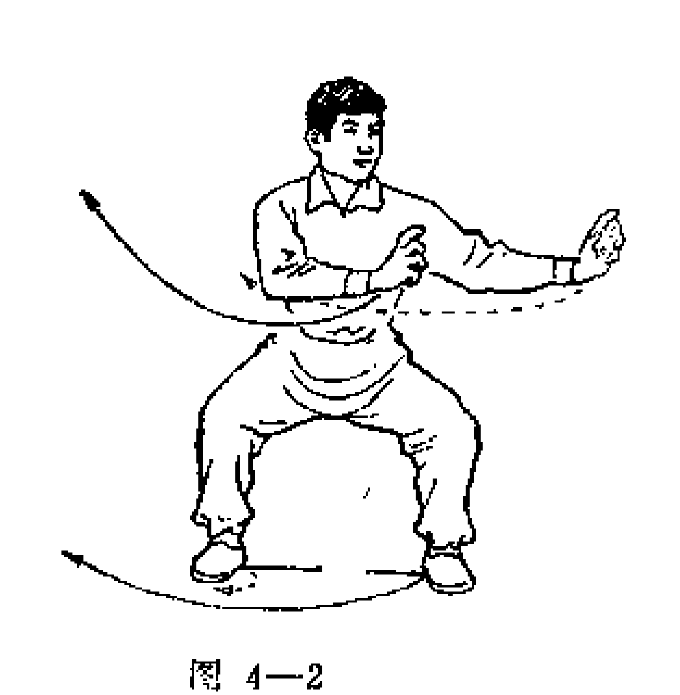


图 4—1


图 4—2

里，目视左前方。（图4-2）

动作要领：头正颈直，垂肩坠肘，气往下沉，两脚抓地要稳。两刁手向左侧抬起时，劲发于肩，肩催肘，肘催腕，直达手指。

攻防方法：此式为准备式，如对方用右拳向我头部击来，我用左刁手拦开或抓住其来拳，顺势上步，用右拳击其胸部。

2. 上步刁挑

右脚跟内旋，身体右转，左脚向前上一步成斜裆。同时，左刁手随体转向右侧划弧，摆收至胸前，手心向右；右刁手向下、向右划弧上挑，停于面前，高与头平，手心斜向上，目视前方。（图4-3）


图 4—3

动作要领：左脚上步和右手上挑的动作要协调一致，手到脚到。身体下沉，重心落在右腿。

攻防方法：设对方右脚在前，用右拳击我胸部，我左手拦开或抓住其来拳，右掌击其胸部，如对方是用左拳击来，我则用右刁手挑出其来拳，同时，左脚上步，用左掌击其胸

部。

3．下带玉环步

①以左脚跟为轴，身体右后转，同时，右腿屈膝抬起。右刁手随转身向右下方划弧搂至右膝前。（图4-4）

②右脚落地，左脚向前上半步成半斜裆。同时，左刁手外旋向前伸出；右刁手外旋，经右肋侧向前伸至左臂内侧，两手手心都向上，目视前方。（图4-5）



图 4—4

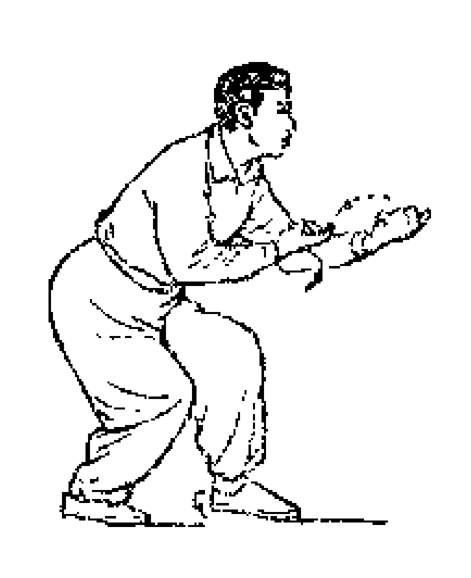


图 4—5

4．玉环步

①左脚跟微内旋，两刁手内旋，略向胸前收回并微向两侧分开，手心向下。（图4-6）

②右脚向前上半步，两刁手外旋，略向前伸并向内合劲。右手在前，左手在后，高与胸平，手心向上。（图4-7）

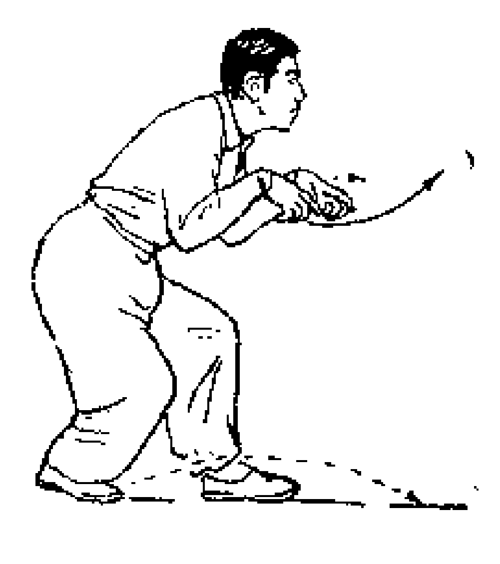


图 4—6



图 4—7

③右脚跟微内旋，两刁手内旋，略向胸前收回并微向左右分开，手心向下。（图4-8）

④左脚向前上半步，两刁手外旋，略向前伸并微向里合劲。左手在前，右手在后，提与胸平，手心向上。（图 4—9）

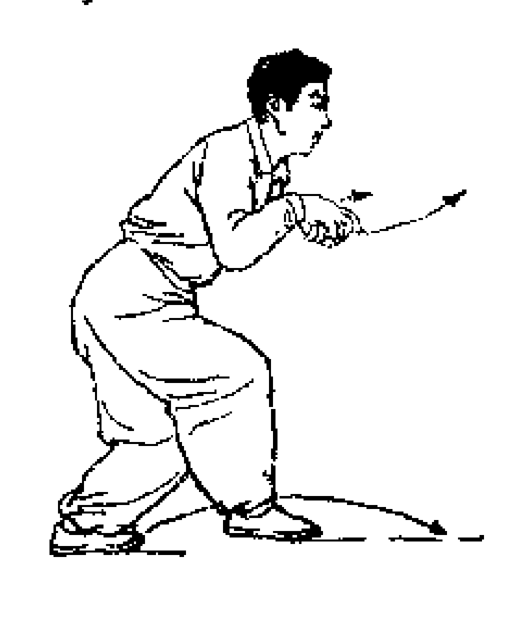


图 4—8

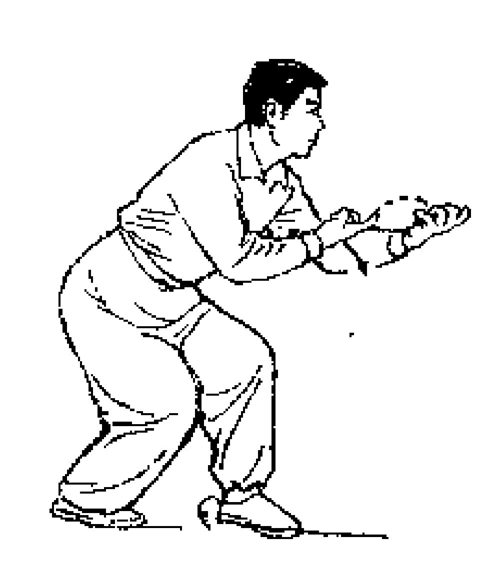


图 4—9

⑤左脚跟微内旋，两刁手内旋，略向胸前收回并微向左右分开，手心向下。（图4-10）

⑥右脚向前上半步，两刁手外旋，略向前伸并微向里合劲。右手在前，左手在后，高与胸平，手心向上。（图4-11）



图 4—10



图 4—11

⑦右脚跟微内旋，两刁手内旋，略向胸前收回并微向左右分开，手心向下。（图4-12）

⑧左脚向前上半步，两刁手外旋，略向前伸并微向里合劲。左手在前，右手在后，高与胸平，手心向上。（图4-13）



图 4—12

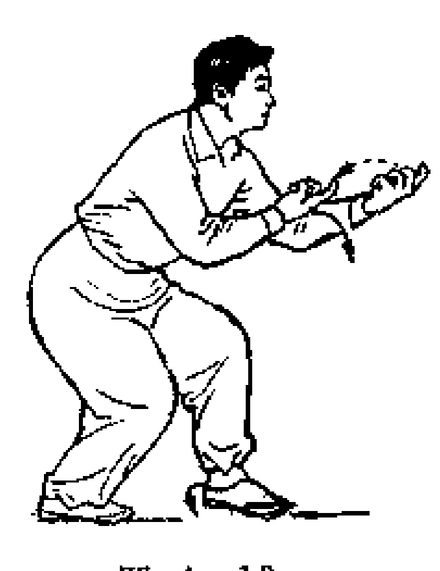


图 4—13

⑨左脚跟微内旋两手内旋，略向胸前收回并微向左右分开，手心向下。（图4-14）

⑩右脚向前上半步，两刁手外旋，略向前伸出并微向里合劲。右刁手在前，左刁手在后，高与胸平，手心向上。（图4-15）

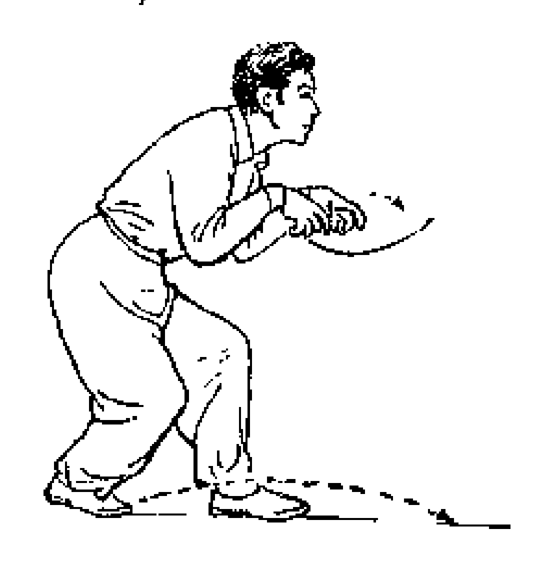


图 4—14

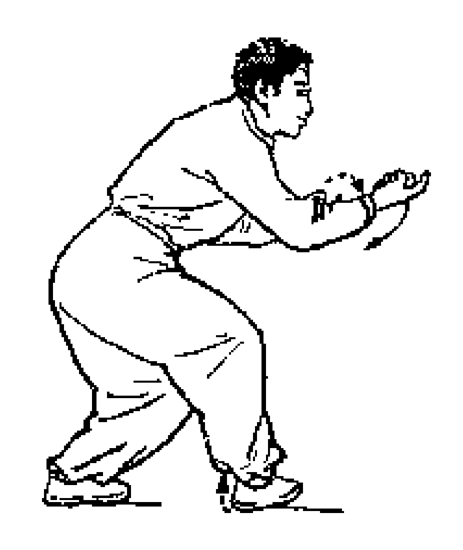


图 4—15

⑪右脚跟微内旋，两刁手内旋，略向胸前收回并微向左右分开，手心向下。（图4-16）



图 4—16

动作要领（3、4）：两刁手里合前伸时用的是钻劲，内旋向左右分开时用的是搂劲，要钻似箭穿，搂如勾杆，两肘护肋。上下劲要和合，手脚动作要协调一致，此式为缩身小架，头要上顶，身要下蹲，上身稍向前倾，重心落在后腿。眼要有监察之精，始终目视前方，手要有拨转之能。

攻防方法（3、4）：设对方用双拳击我胸部，我两刁手外旋上挑，分开其来拳，顺势伸两掌击其胸部。如对方用双拳击我腹部，我两刁手则向下搂开其来拳，顺势两掌扑击其胸部。此式为双挑、双搂，同时也可做单挑、单搂。此式身形低，架子小，上身前倾，都是为了使动作灵活和便于进身。

5. 下带回身玉环步

①右手蹬地跳起，左腿屈膝抬起，身体左后转，同时，左刁手随体转向左后方划弧至腹前，随后前臂内旋向左搂至左膝前。右刁手随转身落于腹前。（图4-17）

②左脚落地，右脚向前上半步半斜裆。同时，两刁手外旋变掌向上抬起，两腕交叉于胸前。右掌在前，左掌在后，掌心向里，眼视前方。（图4-18）

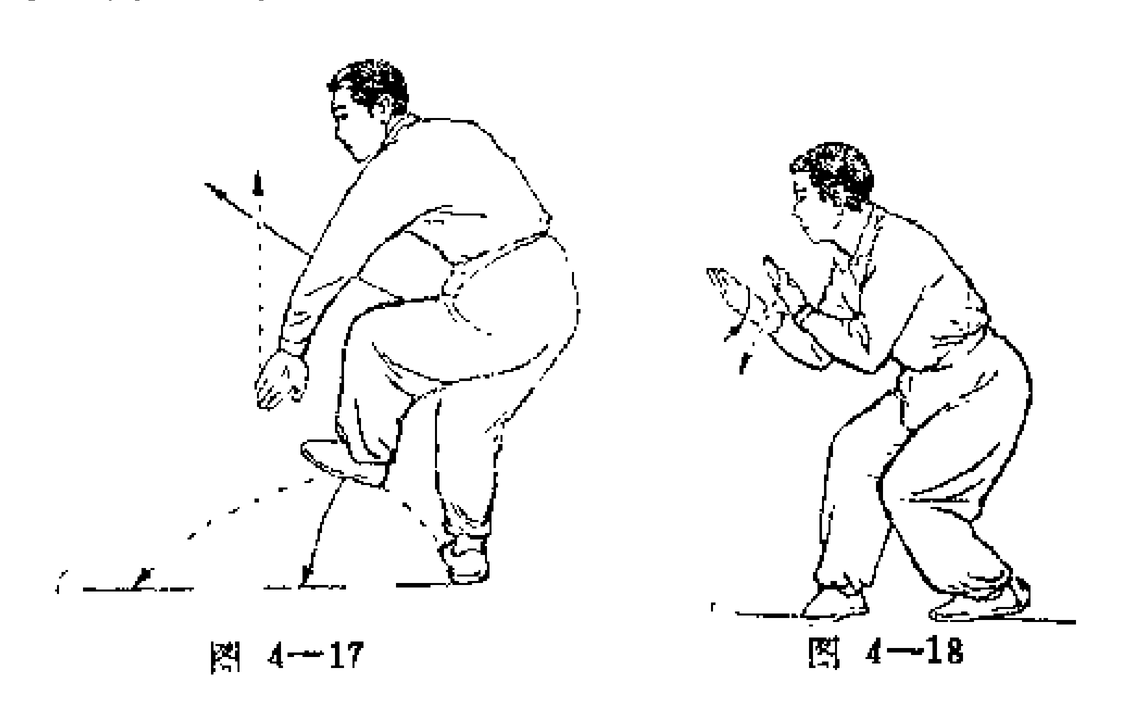


图 4—17　　图 4—18

6. 玉环步

①右脚跟微内旋，两掌内旋向左右分开，掌心向里。（图4-19）



图 4—19

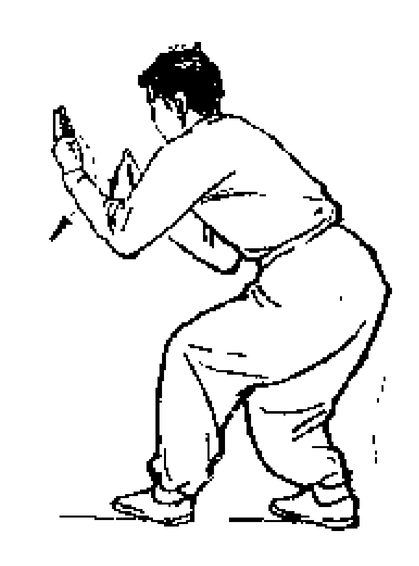


图 4—20

②左脚向前上半步，两掌外旋里合，两腕交叉于胸前。左掌在前，右掌在后，掌心向里。（图4-20）

③左脚跟微内旋，两掌内旋向左右分开，掌心向里。（图4-21）

④右脚向前上半步，两掌外旋里合，两腕交叉于胸前。右掌在前，左掌在后，掌心向里。（图4-22）

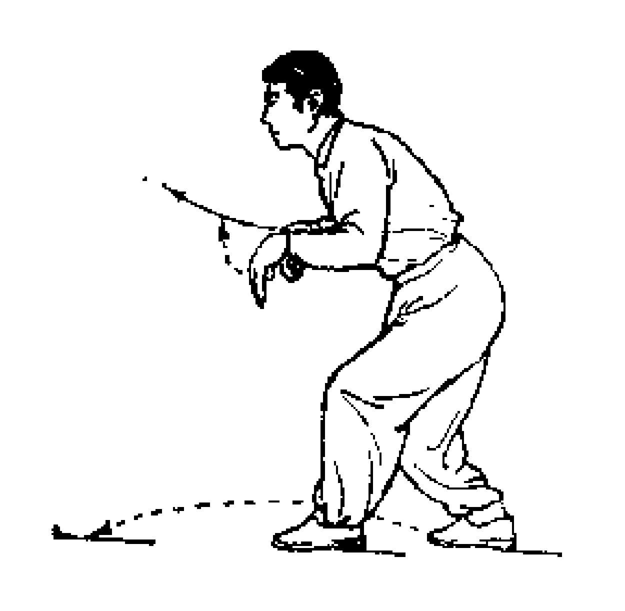


图 4—21



图 4—22

⑤右脚跟微内旋，两掌内旋向左右分开，掌心向里。（图4-23）

⑥左脚向前上半步，两掌外旋里合，两腕交叉于胸前。左掌在前，右掌在后，掌心向里。（图4-24）

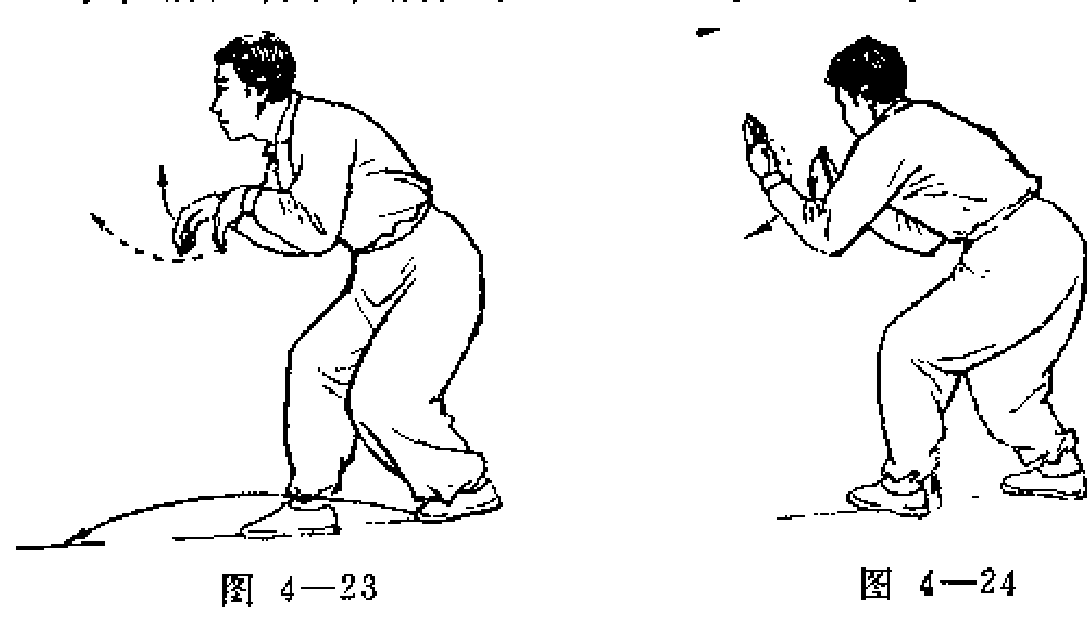


图 4—23　　图 4—24

⑦左脚跟微内旋，两掌内旋向左右分开，掌心向里。（图4-25）

⑧右脚向前上半步，两掌外旋里合，两腕交叉于胸前。右掌在前，左掌在后，掌心向里。（图4-26）



图 4—25

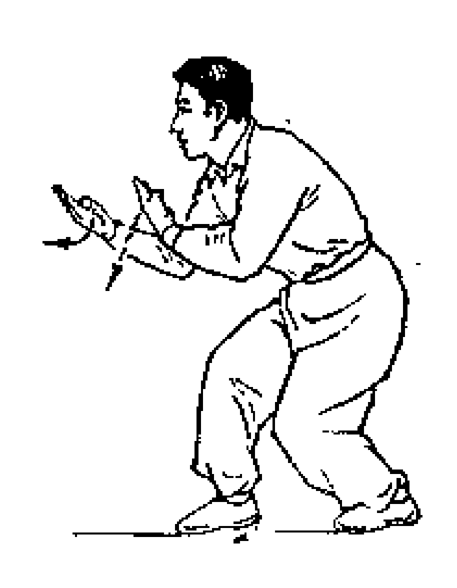


图 4—26

⑨右脚跟微内旋，两掌内旋向左右分开，掌心向里。（图4-27）

⑩左脚向前上半步，两掌外旋里合，两腕交叉于胸前。左掌在前，右掌在后，掌心向里。（图4-28）

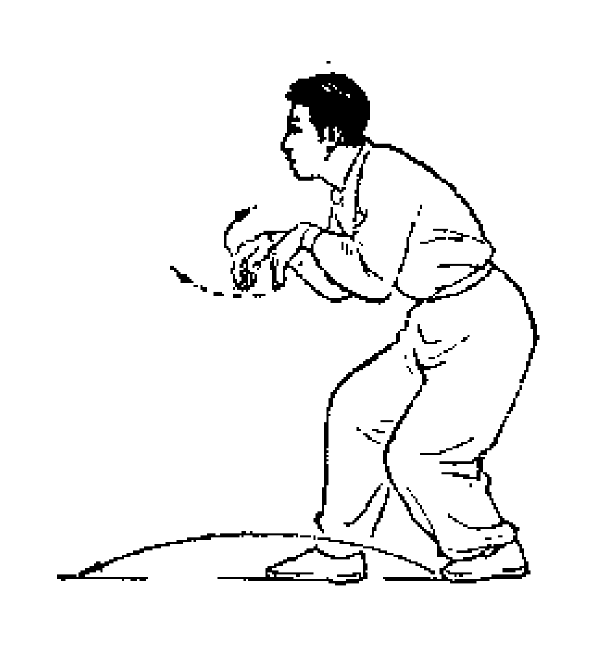


图 4—27



图 4—28

动作要领：两掌里合时用的是合劲、剪劲和掳劲；向左右分开时用的是搂劲、带劲和挂劲。动作时运用的都是柔化劲，要刚中带柔，柔中有刚。身法和手法都是一开一合，所以叫"含柔合叶掌"。目随手动，视前方。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我用右掌向左掳出其来拳，然后顺势向右用掌背击其面部。对方如用左拳击我胸部，我用左掌向右掳出其来拳，然后顺势向左用掌背击其面部，如对方用右拳击我腹部，我右掌向右搂出其来拳，顺势托住其右肘，再用左肘击其右肋。如在我搂开其右拳时，对方又用左拳击来，我则用右掌向左搂出其来拳，顺势托住其左肘，然后上步进身，用右肘击其左肋。

7. 七寸腿迎门铁扇爪

①右脚抬起，脚尖尽量外撇，身体右后转。随着右脚落地，左脚向前踢出七寸腿，脚掌斜向下。同时，左掌变刁手收至胸前，手心向下；右掌变刁手外旋向右上方划弧托起，高与头平，手心向上。（图4-29）

②左脚下落，同时右脚蹬地抬起，向前踢出七寸腿，脚掌斜向下。同时，左刁手外旋上托，高与头平，手心向上；右刁手内旋收回胸前，手心向下。（图4-30）

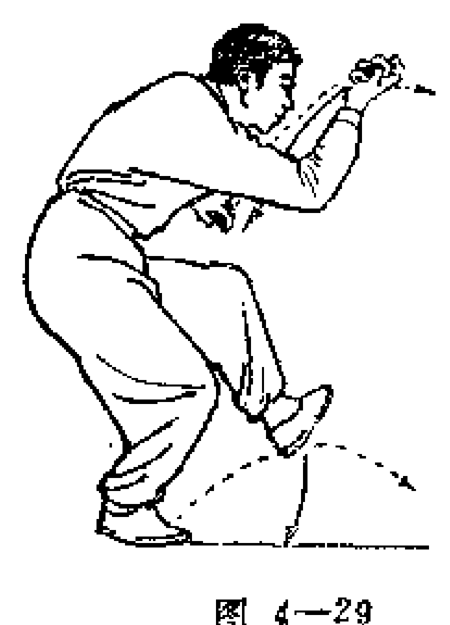


图 4—29



图 4—30

③右脚下落，同时左脚蹬地抬起，向前踢出七寸腿，脚掌斜向下。右刁手外旋上托，高与头平，手心向上；左刁手内旋收回胸前，手心向下。（图4-31）

④左脚下落，同时右脚蹬地抬起，向前踢出七寸腿，脚掌斜向下。左刁手外旋上托，高与头平，手心向上；右刁手内旋收回胸前，手心向下。（图4-32）

⑤右脚下落，同时左脚蹬地抬起，向前踢出七寸腿，脚掌斜向下。右刁手外旋上托，高与头平，手心向上；左刁手

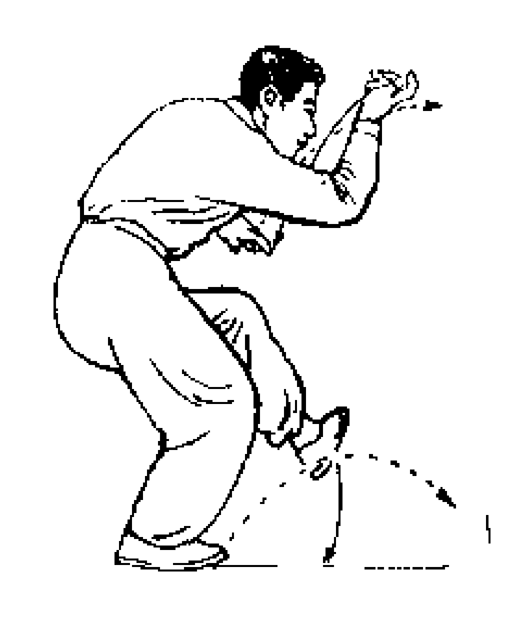


图 4—31

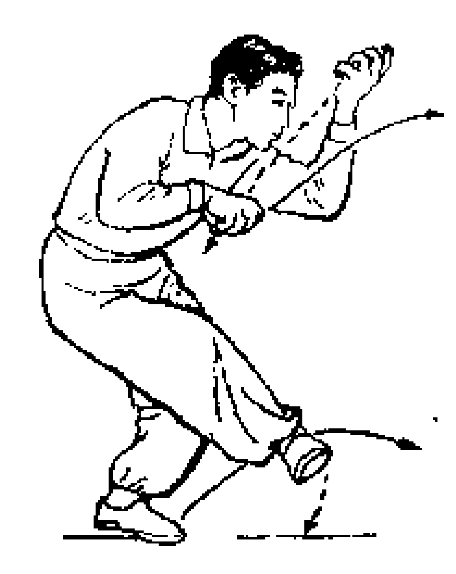


图 4—32

内旋收回胸前，手心向下。（图4-33）

⑥左脚下落，同时右脚蹬地抬起，向前踢出七寸腿，脚掌斜向下。左刁手外旋上托，高与头平，手心向上；右刁手内旋收回胸前，手心向下，目视前方。（图4-34）

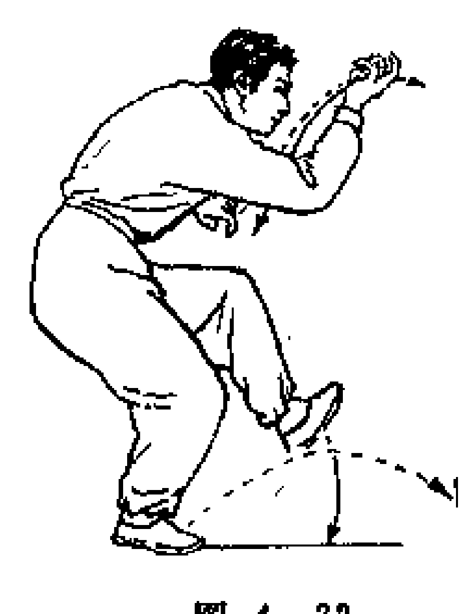


图 4—33

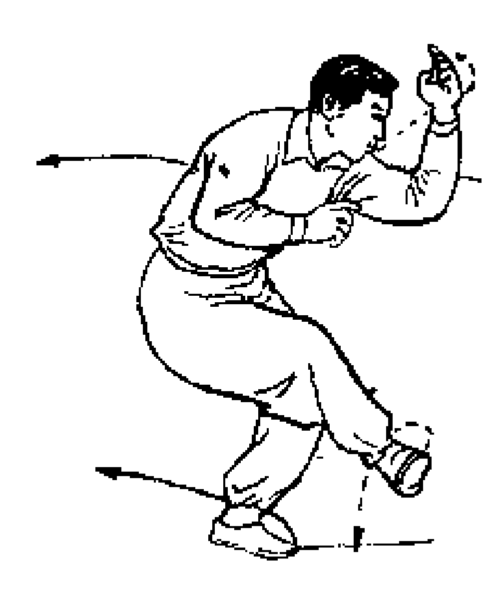


图 4—34

动作要领：七寸腿要贴经另一条腿的膝弯踢出，前踢时脚要横出，劲在脚跟。支撑腿要有蹬劲并富于弹力。踢出腿要有寸劲，切不要抬高、踢远。踢出之腿要在另一脚即将落

地时蹬地前踢。刁手上托时要拧腰斜肩，发出抖劲。两刁手的上托、下按要和踢七寸腿的动作协调一致，脚到手到。

攻防方法：设对方右脚在前，用右拳击我胸部，我右刁手抓住其右腕，左刁手托住其右肘，同时抬右脚踢其右小腿胫骨。如对方撤回其右拳和右脚，又用左拳击来，我用左刁手抓住其左腕，右刁手托住其左肘，同时用左脚踢其右小腿胫骨。如对方来拳势高，我之刁手可向上拦；来拳势低，我刁手可向下搂或外摆，要随着对方的来势变换打法。

8．扣脚回身钻锤七寸腿

①右脚内扣下落，同时左脚蹬地跳起，身体左后转，左脚向前踢出七寸腿，脚掌斜向下。左刁手变拳收回胸前，拳心向上；右刁手变拳内旋向前冲出，拳心向下。（图4-35）

②左脚落地，同时右脚蹬地跳起，向前踢出七寸腿，脚掌斜向下。左拳内旋向前冲出，拳心向下；右拳外旋收回胸前，拳心斜向上。（图4-36）

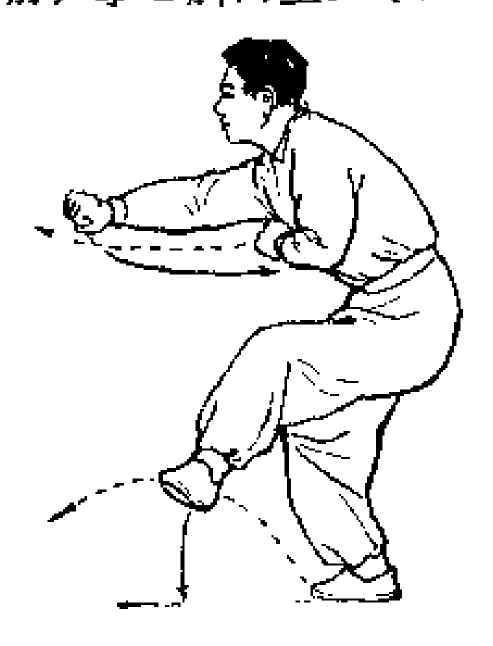


图 4—35

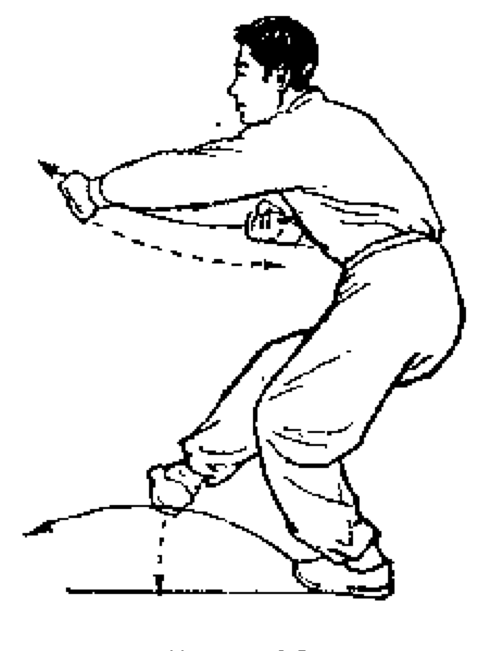
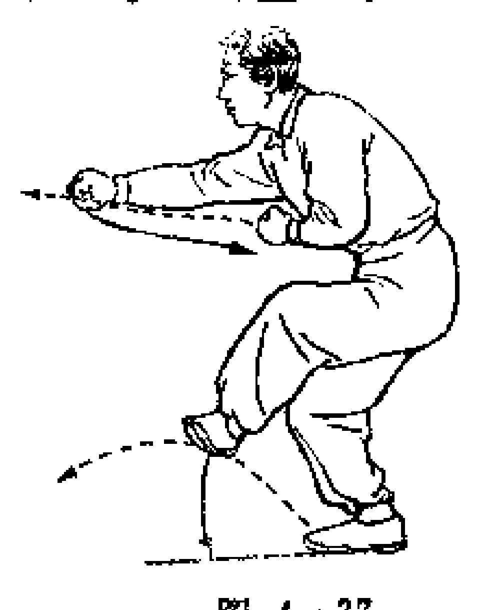
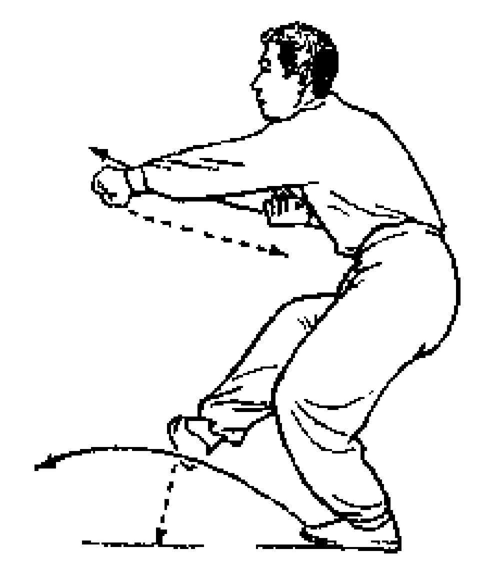


图 4—36

(落，同时左脚蹬地跳起，向前踢出七寸腿，脚掌斜向 右拳内旋向前冲出，拳心向下；左拳外旋收回胸前，拳心向上。（图4-37）

④左脚下落，同时右脚蹬地跳起，向前踢出七寸腿，脚掌斜向下。左拳内旋向前冲出，拳心向下；右拳外旋收回胸前，拳心向上。（图4-38）


图 4—37


图 4—38

⑤右脚下落，同时左脚抬起，向前踢出七寸腿，脚掌斜向下。右拳内旋向前冲出，拳心向下；左拳外旋收回胸前，拳心向上。（图 4 -39）

⑥左腿下落，同时右脚蹬地跳起，向前踢出七寸腿，脚掌斜向下。左拳内旋向前冲出，拳心向下；右拳外旋收回胸前，拳心向上，目视前方。（图4-40）

动作要领：拳打出时用的是撑崩劲，回收时用的是削纳劲。出此拳，收彼拳和踢腿的动作要协调一致，拳到脚到。踢出之腿不要抬得过高（应高不过尺，才谓之“七寸腿”），也不要求远，远则无力。

攻防方法：设对方右脚在前，用左拳击我胸部，我右拳

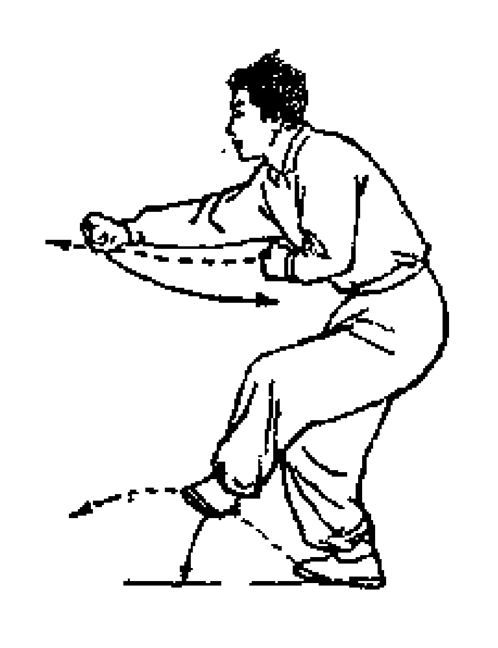



图 4—39

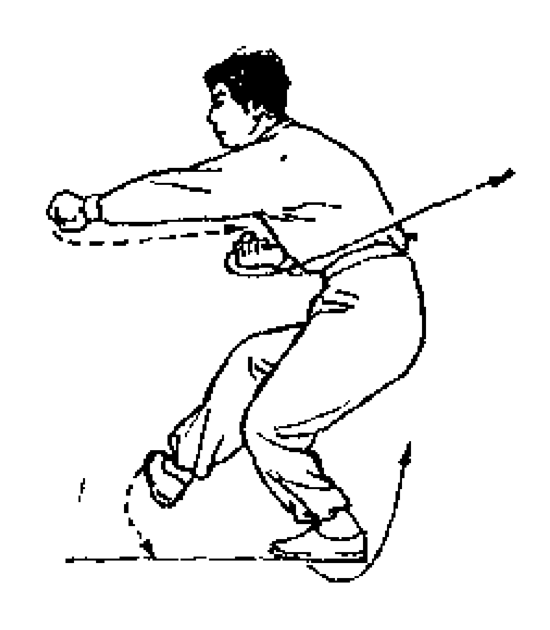


图 4—40

撑出其来拳，同时，用左拳击其胸部，右脚踢其右小腿胫骨。

9. 回身迎门三不过

①右脚尖里扣落地，身体左后转。同时，左腿抬起，向前踢出七寸腿，脚掌斜向下。随转身左拳外旋收回胸前，拳心向上；右拳内旋向前冲出，拳心向下。（图4-41）

②不待左脚落地，右脚蹬地跳起踢出七寸腿，脚掌斜向

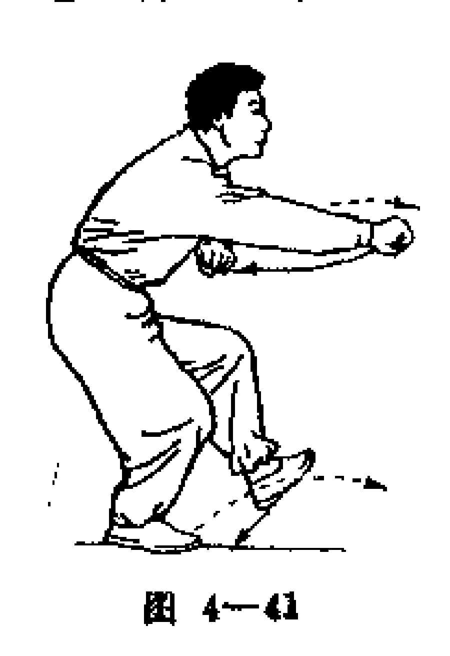


图 4—41

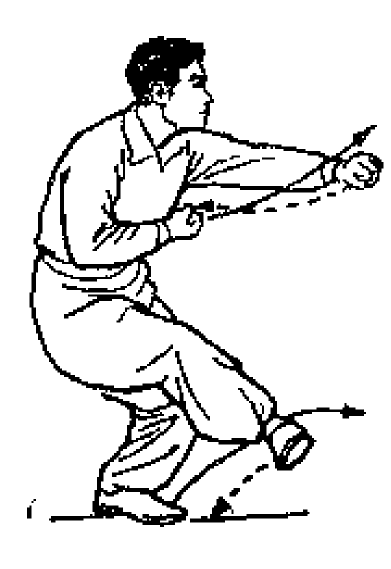


图 4—42

下。同时，左拳内旋向前冲出，拳心向下；右拳外旋收回胸前，拳心向上。(图4-42)

③不待右脚落地，左脚蹬地跳起踢出七寸腿，脚掌斜向下。同时，左拳外旋收回胸前，拳心向上；右拳内旋向前冲出，拳心向下，目视前方。（图4-43）

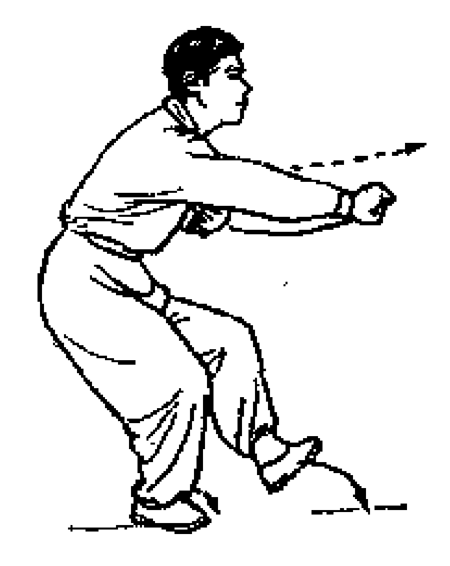


图 4—43

动作要领：此式动作基本上和“钻拳七寸腿”一样，只是此式三个踢七寸腿的动作是连续的，一个紧接一个，中间不停，速度要快。所以叫“迎门三不过”。

攻防方法：设对方从背后向我击来，我急转身用左脚和右拳还击。如对方后撤，我则连续用右脚、左拳和左脚、右拳追击，不容对方换劲，使对方很难逃脱，即便逃脱了第一腿，也躲不过第二腿、第三腿。所谓“迎门三不过”就是这个意思。

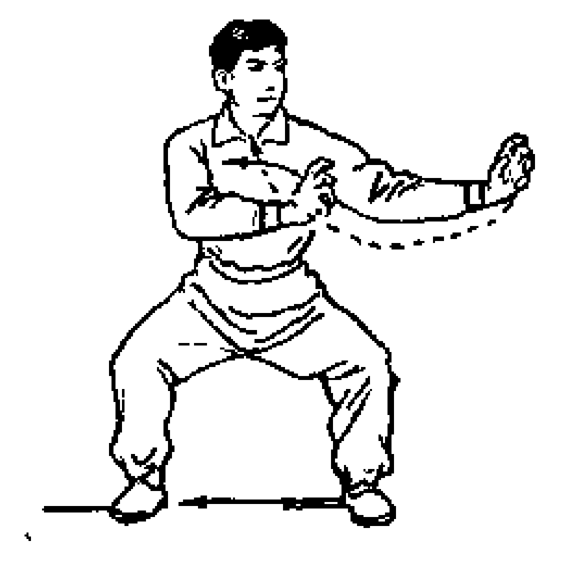


图 4—44

10. 刁手方裆

右脚跟内旋，左脚落地，身体左转，成正裆。同时，右拳变刁手，收回左胸前，手心斜向里；左拳变刁手，向左伸出，高与肩平，手心斜向外，目视左前方。（图4-44）

动作要领和攻防方法同1。

11. 双刁闭门式



图 4—45

左脚向右脚靠拢，两脚屈膝并立。同时，两刁手外旋，向里合劲收至面前。左刁手在上，右手在下，手心都向里，目视前方。(图4-45)

动作要领：两臂两手要有向里的合劲。

攻防方法：此式为守身待敌式，对方从何方出来，即向何方迎战。

收式

两腿蹬直站立，两刁手变掌，下垂于两胯侧，恢复预备式。（见图4－1）

第五趟　里外练拳

动作名称

预备式

1. 刁手方档
2. 接手剪腿式
3. 转身白蛇吐信
4. 上步里练式
5. 回刁外练式
6. 回身单站单搁式
7. 前肘

8. 前走回身抄挑打虎式
9. 前肘
10. 回身三锤
11. 下带斜身式
12. 前肘
13. 疾纵砸式锤
14. 翻身定心锤
15. 回身刁手方裆
16. 双刁闭门式
收式

动 作 说 明

预备式

身体直立，两手垂于胯侧，眼看前方。（图 5 - 1 ）

1. 刁手方裆

左脚向左横跨一步，两腿屈膝下蹲成正裆。同时，左掌变刁手，向左上方划弧抬起，左手高与肩平，手心斜向外；右掌也变刁手，弧形上抬至左肩内侧，再内旋收回胸前，手心斜向里，目视左前方。（图 5 - 2 ）

动作要领：头正颈直，垂肩坠肘，气往下沉，两脚抓地要稳。两刁手向左侧抬起时劲发于肩，肩催肘，肘催腕，直达于指。

攻防方法：此式为准备式。如对方用右拳击我头部，我用左刁手拦开或抓住其来拳，顺势上步用右掌击其胸部。

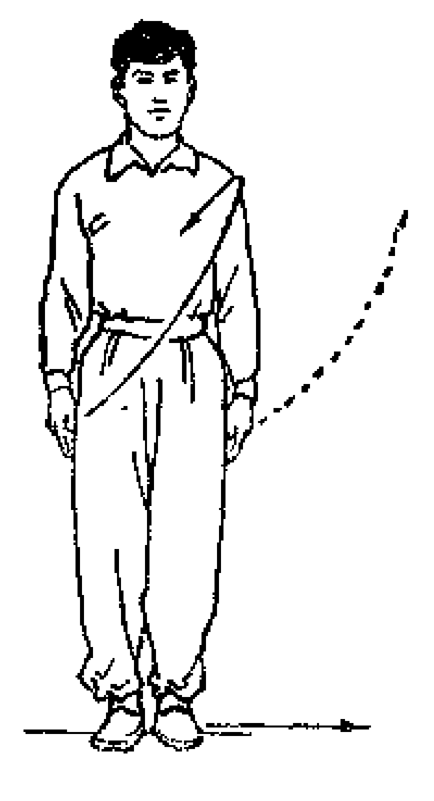


图 5—1



图 5—2

2． 接手剪腿式

左脚经右脚前向右横跨一步，成剪腿，同时，左刁手内旋，收回胸前，随即再外旋向左前方伸出，手心向上；右刁手内旋，上挑至左肩上方，再外旋下刁，收回胸前，手心向下，目视左前方。（图 5－3）

动作要领：左脚向右跨步和右手向下刁抓，动作要协调一致。重心在两腿间劲在腰。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我右手刁住其右腕，左掌托住其肘，同时左脚向右跨步，向右拧腰，可将对方摔出。

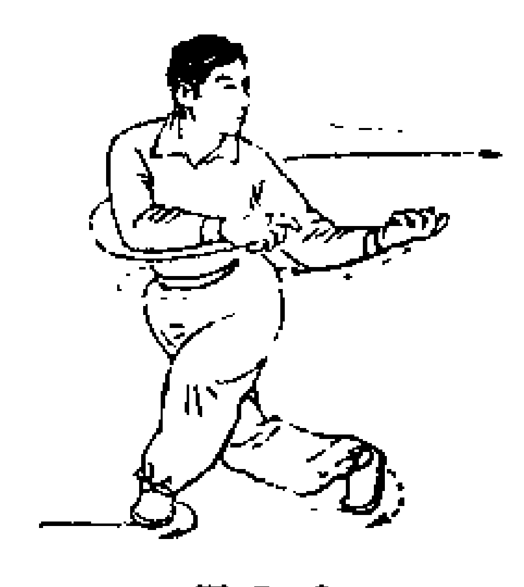


图 5—3

3. 转身白蛇吐信

①左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体右后转，同时，左刁手收回胸前，手心向下；右刁手变掌随体转向右伸出，手心向下，目视左前方。（图 5－4 ）

②右臂屈肘，右掌收回右肩外侧。（图 5－5 ）

动作要领：转身要灵，出手要疾，收手要快。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我左刁手搂开其来

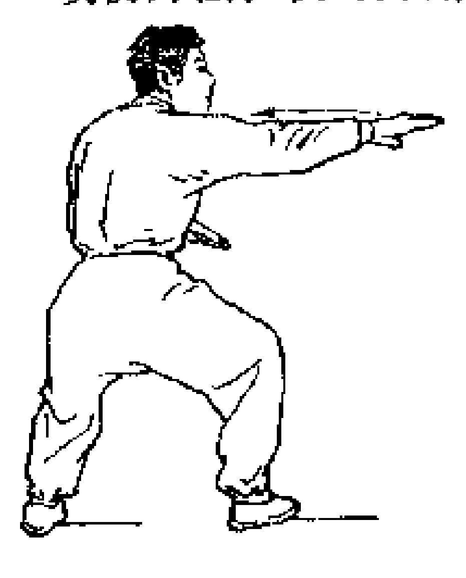


图 5—4

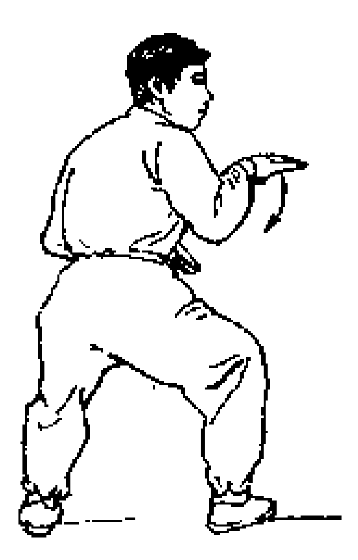


图 5—5

拳。同时，右掌直插对方咽喉。在左刁手搂开其来拳后，也可顺其臂取其咽喉。如对方有所防备，伸出之手应急撤回，以防被对方抓住。

4. 上步里练式

①两手同时握拳外旋收至右膝上方，拳眼向上。（图 5－6 ）

②右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右转成半斜裆。同时，左拳向前上方钻伸，高与肩平，拳眼斜向上；右拳先略下压，随后上提至胸前，拳眼斜向上。（图 5－7 ）

③两拳同时下压至腹前。左拳在前，右拳在右，拳眼斜

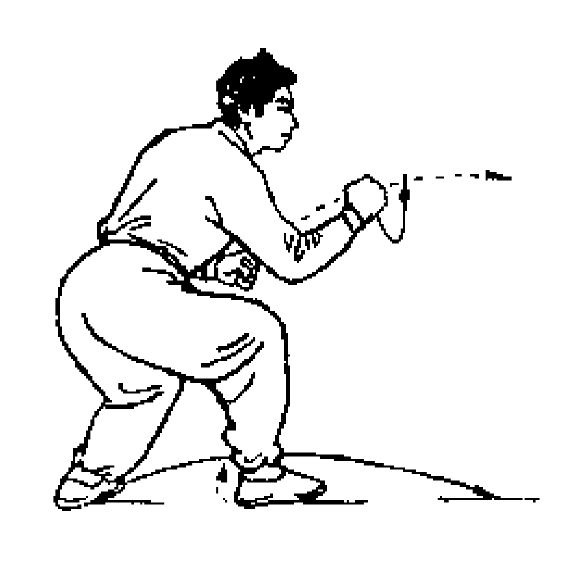


图 5—6

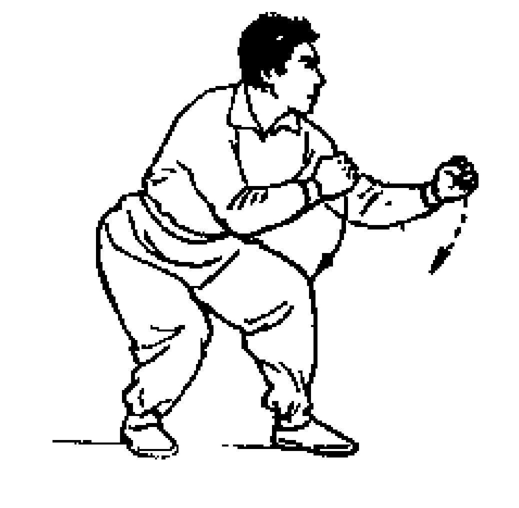


图 5—7

向上。（ 5－8 ）

④左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左转成半斜裆。同时，右拳向前上方钻伸，高与肩平，拳眼斜向上；左拳先略下压，随后上提至胸前，拳眼斜向后上（图 5－9 ）

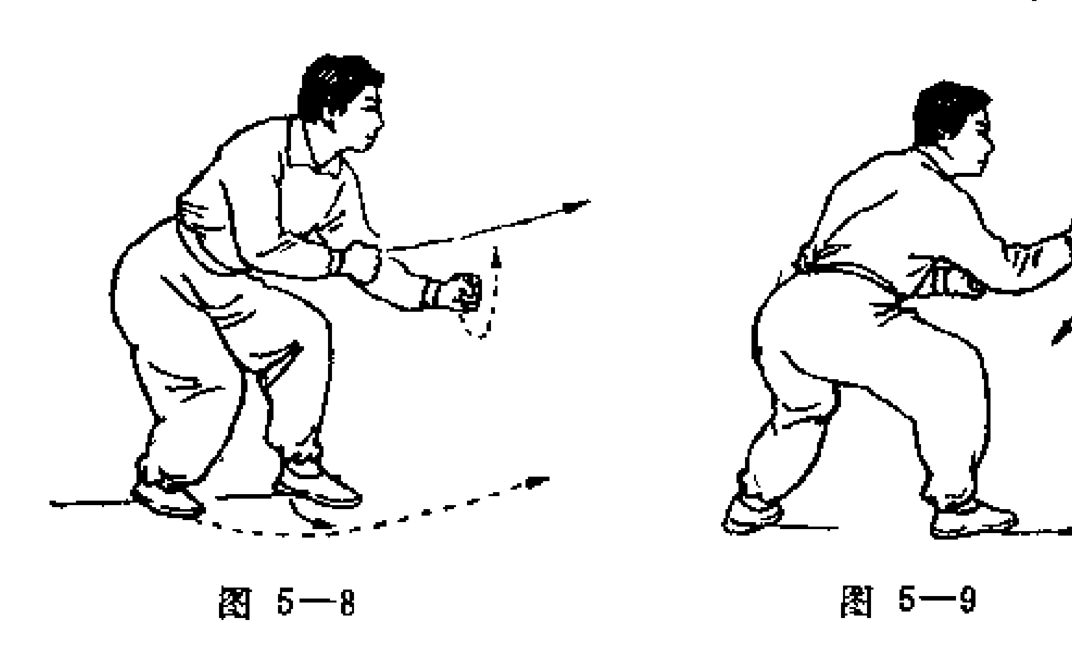


图 5—8　　图 5—9

⑤两拳同时下压至腹前，右拳在前，左拳在后，拳眼斜向上。（图 5－10）

⑥右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转成半斜裆。同时，左拳向前上方钻伸，高与肩平，拳眼斜向上；右拳先

略向下压，随后上提至胸前，拳眼斜向上。（图5-11）



图 5—10

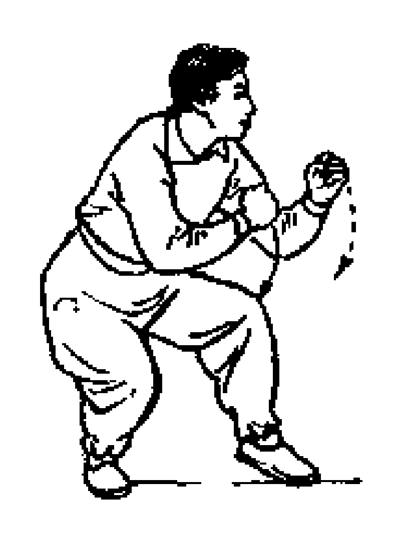


图 5—11

⑦两拳同时下压至腹前，左拳在前，右拳在后，拳眼斜向上。（图5-12）

⑧左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成半斜裆。同时，右拳向前上方钻伸，高与肩平，拳眼斜向上；左拳先向下压，随后上提至胸前，拳眼斜向上。（图5-13）



图 5—12

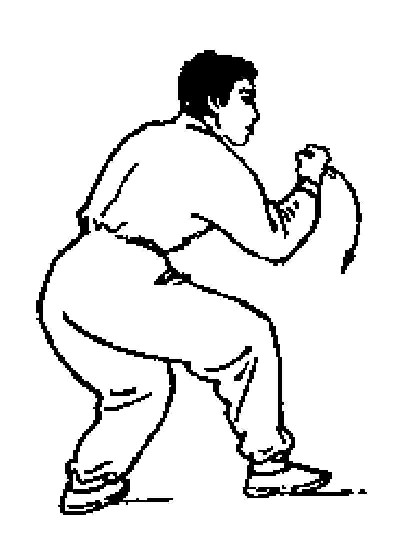


图 5—13

⑨两拳同时下压至腹前，右拳在前，左拳在后，拳眼斜向上。（图5-14）

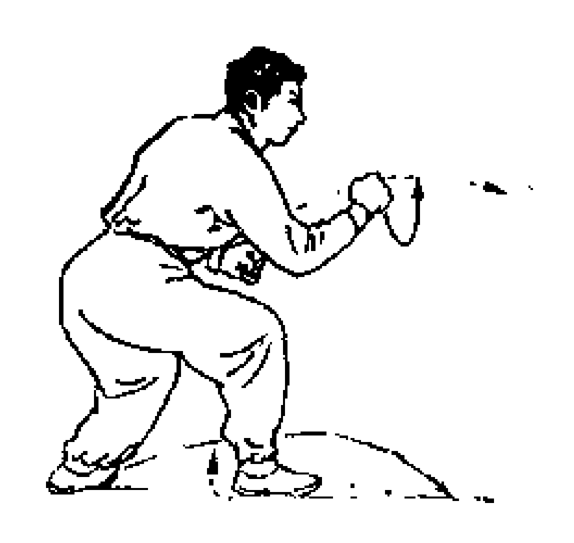


图 5—14

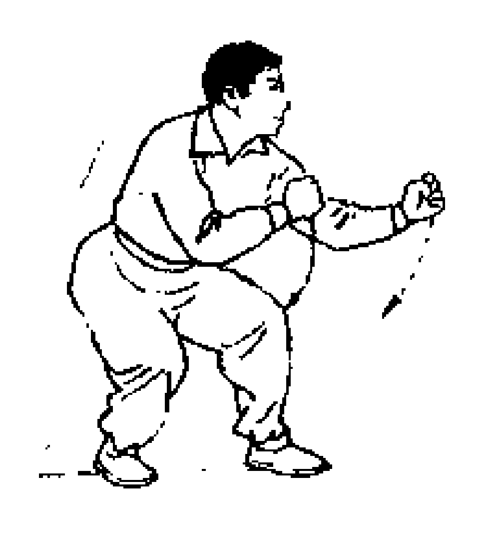


图 5—15

⑩右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转成半斜裆。同时，左拳向前上方钻伸，高与肩平，拳眼斜向上，右拳先略向下压，随后上提至胸前，拳眼斜向上。（图5-15）

⑪两拳同时下压至腹前，左拳在前，右拳在后，拳眼斜向上。（图5-16）

⑫左脚跟内旋，身体左后转，右脚向前上一步成半斜裆。同时，右拳向前上方钻伸，高与肩平，拳眼斜向上，左拳先略向下压，随后上提至胸前，拳眼斜向上，目视前



图 5—16

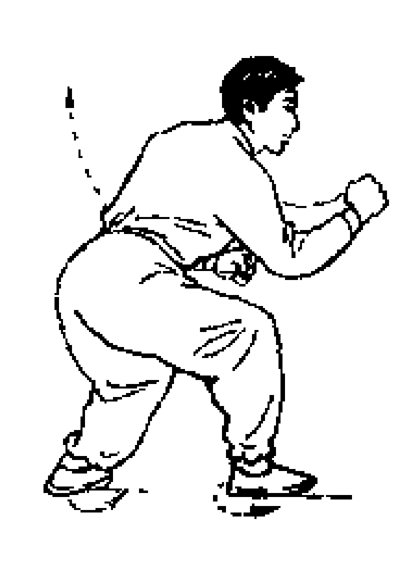


图 5—17

方。（图5-17）

动作要领：转身时要有向前的冲劲。上步之脚和前钻之拳要协调一致，手到脚到。前钻之拳，开始时用的是向前的钻劲，随后改用向上的提劲。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我左拳上扬，拦出其来拳，同时，用右拳击其胸部。如对方用双拳击我胸部，我则用两拳分开其来拳，然后顺势击其胸部。此式主要用于分开对方之拳以便攻击其胸部，应用时沿对方两臂内侧运行，故称"里练"。

5. 回刁外练式

①左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体微左转成正裆。同时，两拳下压后转向左上方划弧提起。左拳停于左肩前，拳眼朝左；右拳停于胸前，拳心向下。（图5-18）

②左拳变刁手，左前臂外旋转腕下刁，掌心向外。（图5-19）



图 5—18

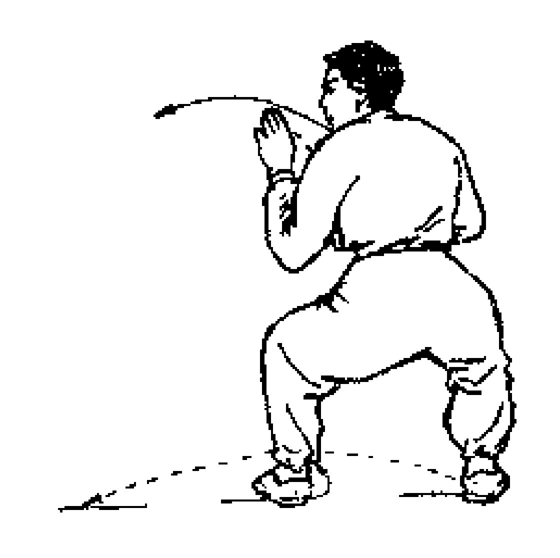


图 5—19

③左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正裆。同时，左刁手变拳收回胸前，拳心向下；右拳外旋，随

转身向左划弧成立肘，停于右肩前，拳心向里。（图5-20）

④右拳变刁手，外旋转腕下刁，手心向外。（图5-21）

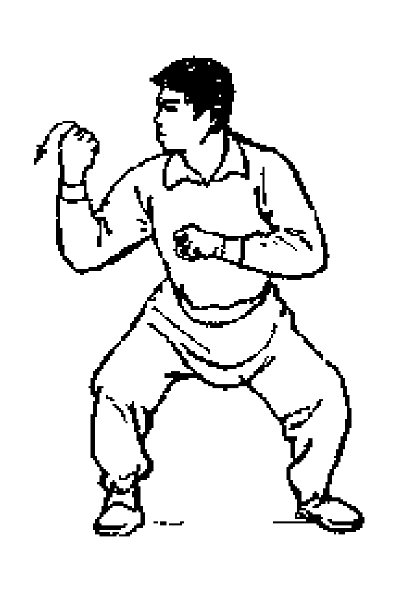


图 5—20

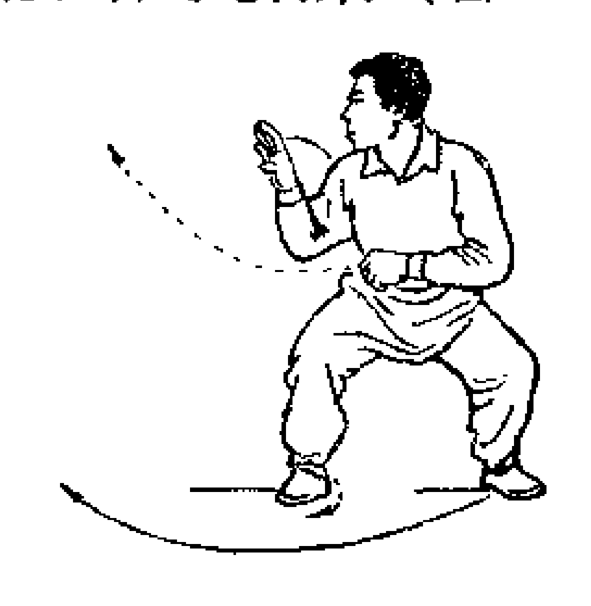


图 5—21

⑤右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转成正裆。同时，右刁手变拳收回胸前，拳心向下；左拳外旋，随转身向右划弧成立肘，停于左肩前，拳心向里。（图5-22）

⑥左拳变刁手，外旋转腕下刁，手心向外。（图5-23）

⑦左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正裆。



图 5—22

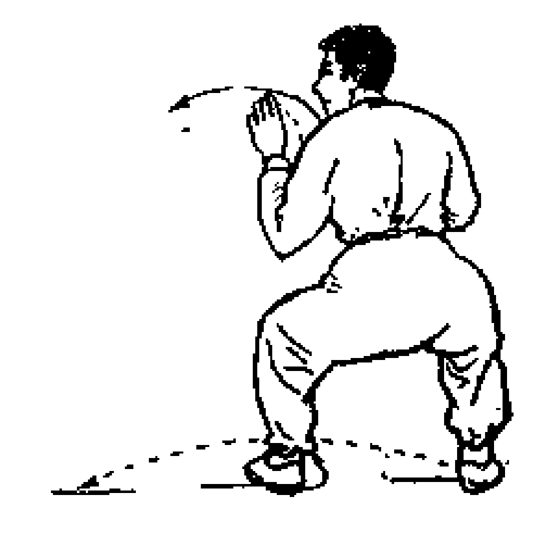


图 5—23

同时，左刁手变拳收回胸前，拳心向下；右拳外旋，随转身向左划弧成立肘，停于右肩前，拳心向里。（图5-24）

⑧右拳变刁手，外旋转腕下刁，手心向外。（图5-25）



图 5—24



图 5—25

⑨右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转成正裆。同时，右刁手变拳收回胸前，拳心向下；左拳外旋，随转身向右划弧成立肘，停于右肩前，拳心向里。（图5-26）

⑩左拳变刁手，外旋转腕下刁，手心向外。（图5-27）

⑪左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正裆。



图 5—26

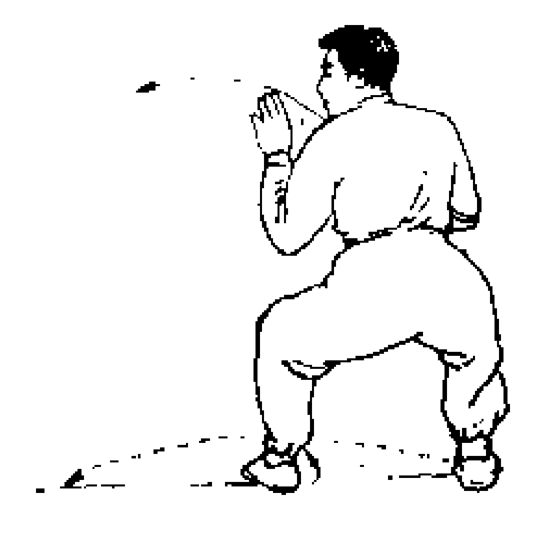
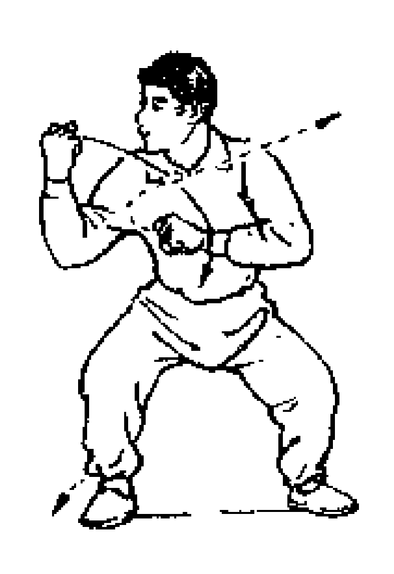


图 5—27

同时，左刁手变拳收回胸前，拳心向下；右拳外旋，随转身向左划弧成立肘，停于右肩前，拳心向里，目视前方。（图5-28）


图 5—28

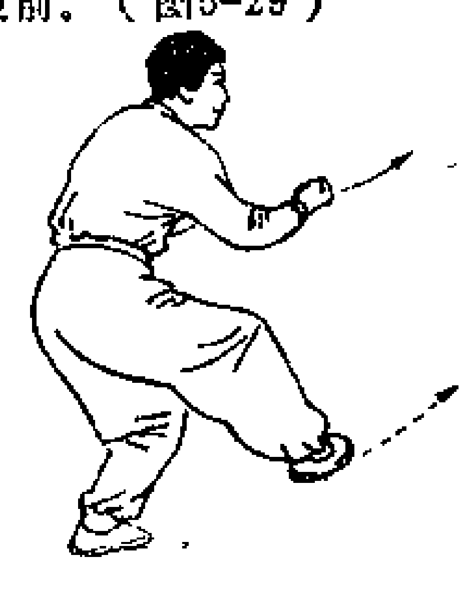
动作要领：刁手用的是锁拿劲。成立肘时用的是斜肩挤靠劲。上步时要用摇身整劲。拳谚云："上步先上身，手脚齐到方为真"。

攻防方法：设对方用右拳击我右胸，我用右刁手锁住其右腕，同时，上左脚，用左肘尖击其右肋。如对方不容我刁拿，我上身微向右转，用左肩斜靠其右肩。

6．回身单站单搧式

①右脚跟外旋，身体左后转成斜裆。同时，左拳外旋向右肘下方钻伸，随即向左划弧成立肘，停于左肩前，拳心向里；右拳向左划弧经左肩前收至腹前。（图5-29）


图 5—29


图 5—30

②右腿屈膝抬起，向左前方搧摆，脚心向里，遥对左膝。同时，左脚跟稍内旋，身体微左转，两拳外旋向内剪击，停于胸前，拳心斜向上。（图5-30）

③右脚向前蹬出。同时，右拳内旋，向右前方搧出，高与胸平。和右膝相对，拳心向下；左拳收于左腰侧，拳心向里。（图5-31）

④右脚落地，左腿屈膝扣脚向右膝前搧摆。同时，身向右转，两拳外旋向内剪去，停于胸前，拳心斜向上。（图5-32）

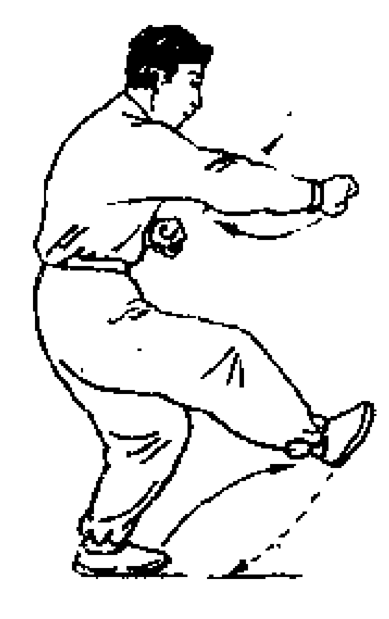


图 5—31

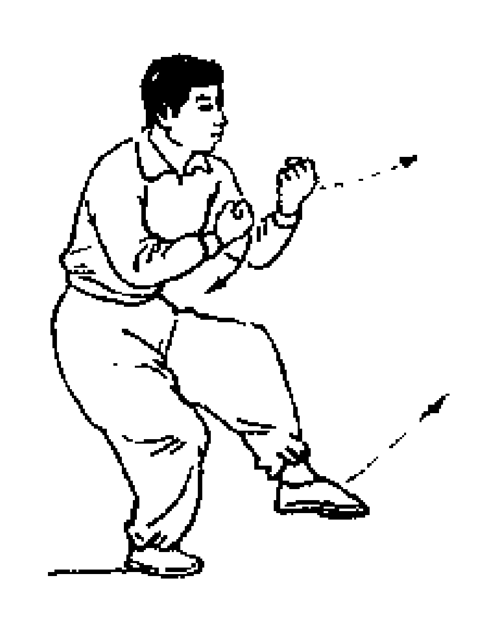


图 5—32

⑤左腿伸直，左脚向前蹬出。同时，左拳内旋，向左前方搧出，高与胸平。和左膝相对，拳心向下；右拳收于右腰侧，拳心向里。（图5-33）

⑥左脚落地，右腿屈膝扣脚向左膝前搧摆。同时，身体左转，两拳外旋向内剪击，停于胸前，拳心斜向上。（图5-34）

⑦右腿伸直，右脚向前蹬出。同时，右拳外旋向右前方搧



图 5—33



图 5—34

出，高与胸平，和右膝相对，拳心向下；左拳收于左腰侧，拳心向里。（图5-35）

⑧右脚落地，左腿屈膝扣脚向右膝前揣摆。同时，身体右转，两拳外旋向内剪击，停于胸前，拳心斜向上。（图5-36）

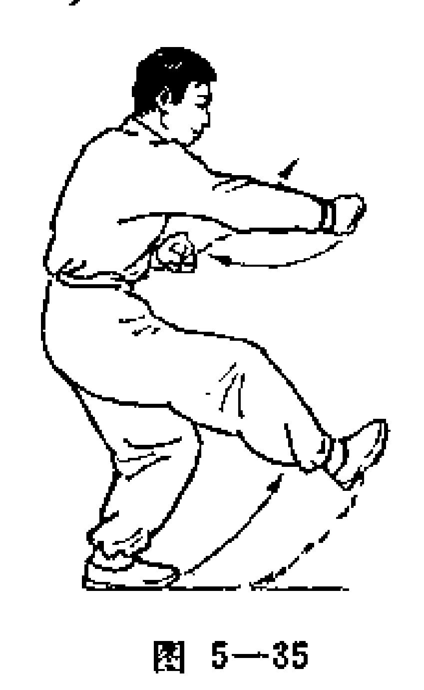


图 5—35



图 5—36

⑨左腿伸直，左脚向前蹬出。同时，左拳外旋，向左前

方撩出，高与胸平和左膝相对，拳心向下；右拳收于右腰侧，拳心向里。（图5-37）

⑩左脚落地，右腿屈膝扣脚向左膝前撩摆。同时，身体左转，两拳外旋向内剪出，停于胸前，拳心斜向上。（图5-38）

⑪右腿伸直，右脚向前蹬出。同时，右拳外旋，向右前方撩出，高与胸平和右膝相对，拳心向下；左拳收于左腰侧，拳心向里，目视前下方。（图5-39）

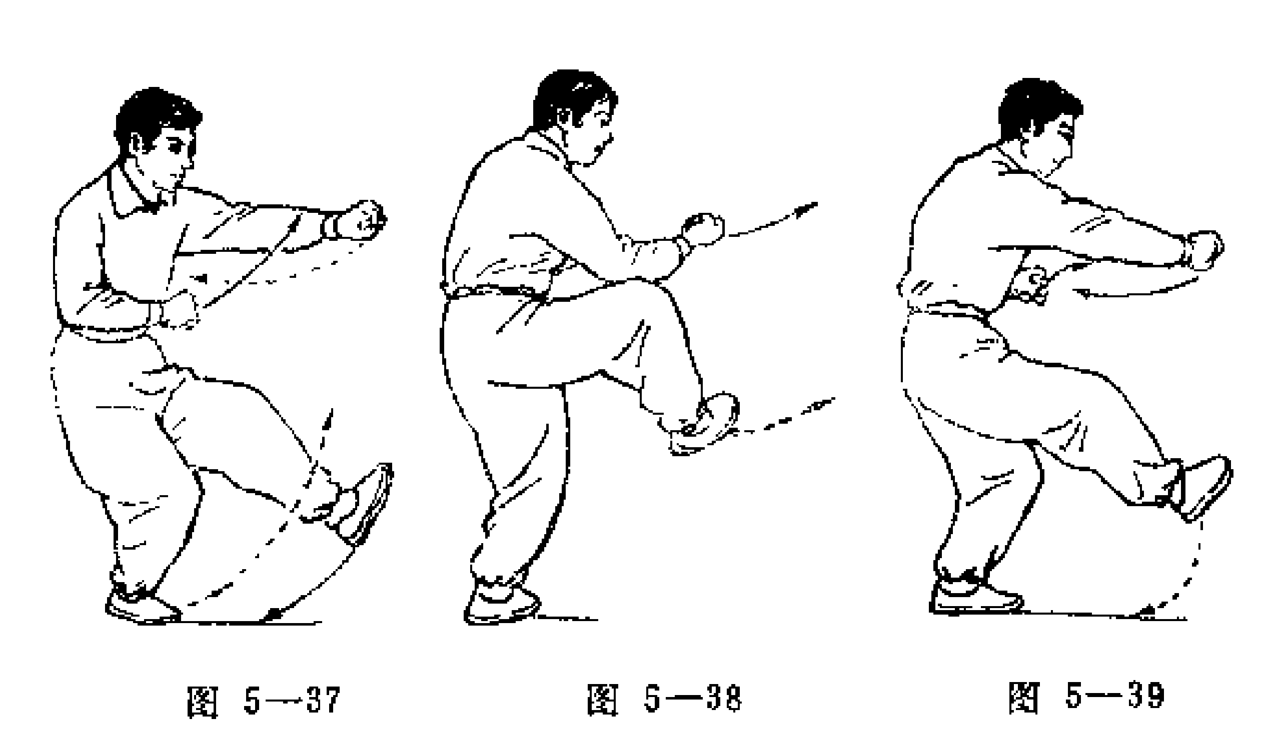


图 5—37　　图 5—38　　图 5—39

动作要领：转身撩腿时，要以脚掌为轴旋转，支撑脚要站稳，身体要正直，不可前俯后仰、左歪右斜。撩出之脚要有勾挂劲。两拳双剪时，先是用削劲，后是用合劲。外撩时两臂用的是撑崩劲。手脚动作要协调一致，手到脚到。

攻防方法：设对方右脚在前，用右拳击我胸部，我两拳内合，剪击其来拳，同时，右脚勾挂其右腿。如对方后撤，我则顺势用右拳撑击其胸部，右脚踢其裆部。

7. **前肘**

①右脚落地，身体左转成正裆。同时，两拳外旋收回胸前。（图5-40）



图 5—40

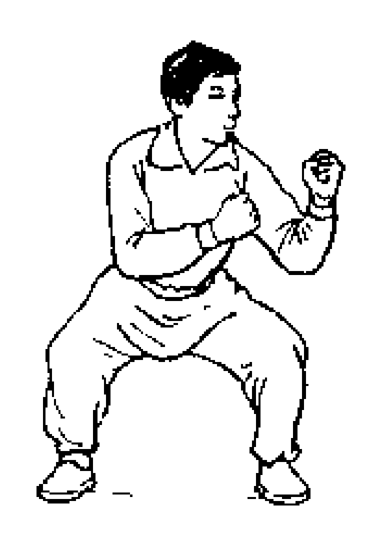


图 5—40反面图

②左脚跟外旋，身体右转成斜裆。同时，左肘屈紧向前撞出，右拳向右划弧变掌，然后向左拍击左肘外侧，目视前方。（图5-41）

动作要领：转身时要拧裆转胯，后腿要蹬直，脚跟不要

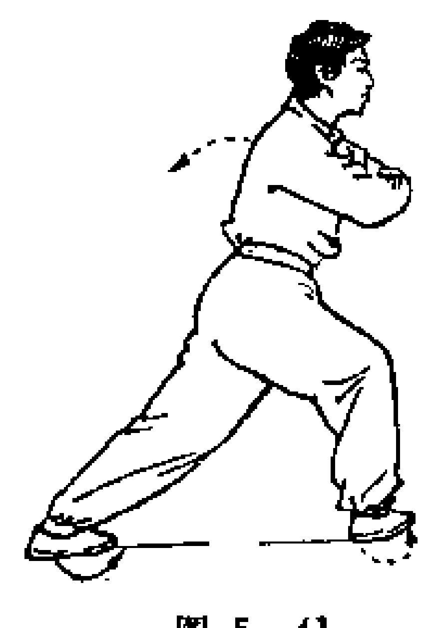


图 5—41



图 5—41侧面图

离地掀起。向前撞肘时，劲发于肩。

攻防方法：设对方用左拳击我头部，我用右拳上架其来拳，顺势拧身用左肘击其胸部。

8. 前走回身抄挑打虎式

①左脚跟内旋，身体左转成正裆。同时，左拳外旋收于胸前，拳心向右，左肘收靠肋侧；右掌变拳收回胸前，拳心向里。（图5-42）

②身体左转，左腿屈膝抬起外旋挂出。同时，右拳向左下方栽击。（图5-43）

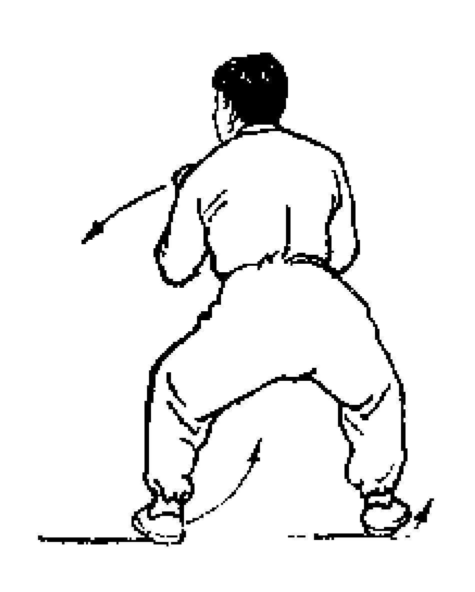


图 5—42



图5—42反面图

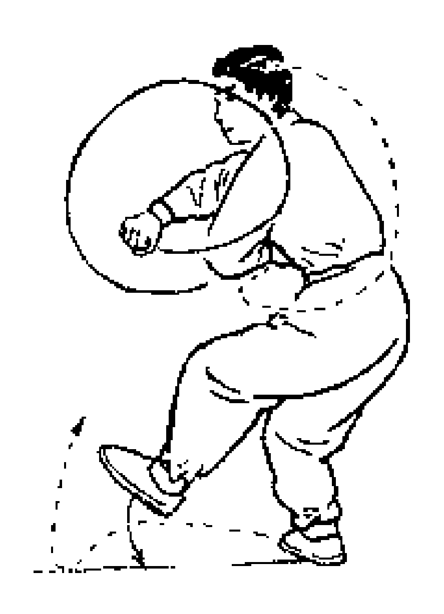


图 5—43

③左脚跟内旋落地，身体继续左转，右脚向左前方划弧抬起，脚心向里，扣于左膝前。同时，右拳继续向右划弧收回胸前，拳心向里；左拳向左上方划弧挑起，停于额前，拳心向外。（图5-44）

④身体右转，右脚外旋挂出。同时，左拳向右下方栽落于右肘前方，右拳向左腋下伸出。（图5-45）

⑤右脚落地，同时左脚抬起，身体继续右转。左脚向右

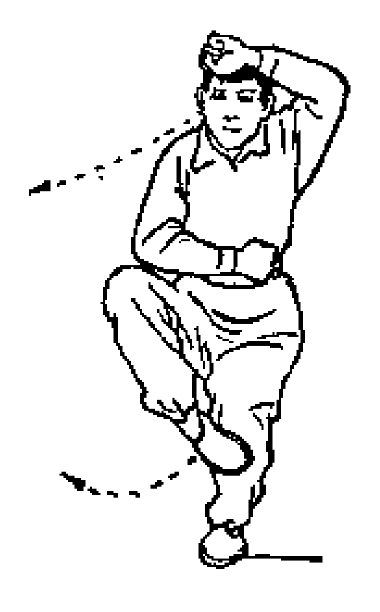


图 5—44



图 5—45

前方抬起，左拳向左划弧摆动，收至腹前，拳心向里；右拳向右上方划弧，停于额前，拳心向外。（图5-46）

⑥身体左转，左脚外旋挂出。同时，右拳向左下方划弧栽落至左肘前方，左拳向右腋下伸出。（图5-47）

⑦左脚落地，同时右脚抬起，身体继续左转。右脚向左前方抬起，右拳向左划弧收至腹前，拳心向里；左拳向左上



图 5—46

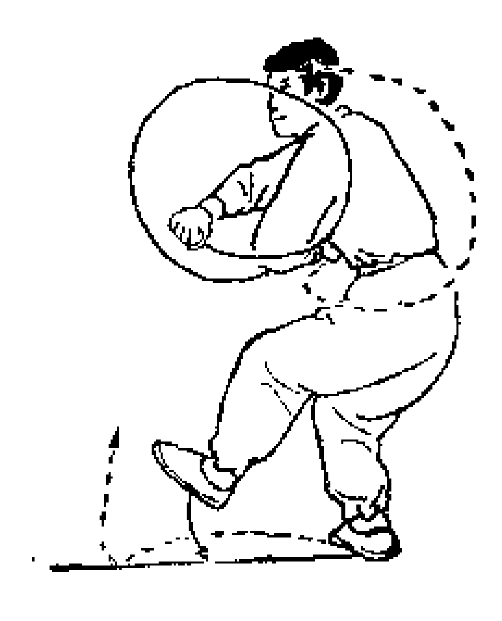


图 5—47

方划弧，停于额前，拳心向外。（图5-48）

⑧身体右转，右脚外旋挂出。同时，左拳向右下方划弧栽落至右肘前，右拳向左腋下伸出。（图5-49）

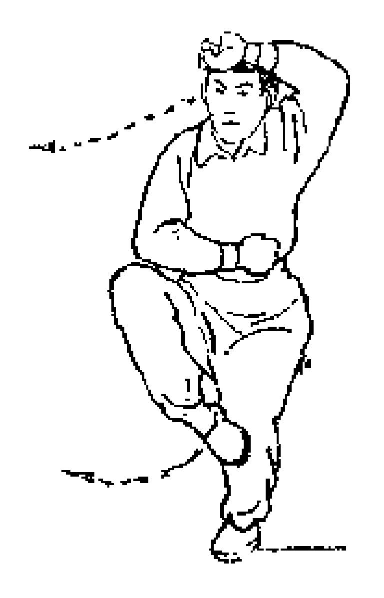


图 5—48



图 5—49

⑨右脚落地，同时左脚向右前方抬起，身体继续右转。左拳向左划弧，收至腹前，拳心向里；右拳向右上方划弧，停于额前，拳心向外。（图5-50）

⑩身体左转，左脚外旋挂出。同时，右拳向左下方栽落至左肘前方，左拳向右腋下伸出。（图5-51）



图 5—50



图 5—51

⑪左脚落地，同时右脚抬起，身体继续左转。右脚向左前方抬起，右拳向右划弧，收至腹前，拳心向里；左拳向左上方划弧，停于额前，拳心向外，目视右前方。（图5-52）

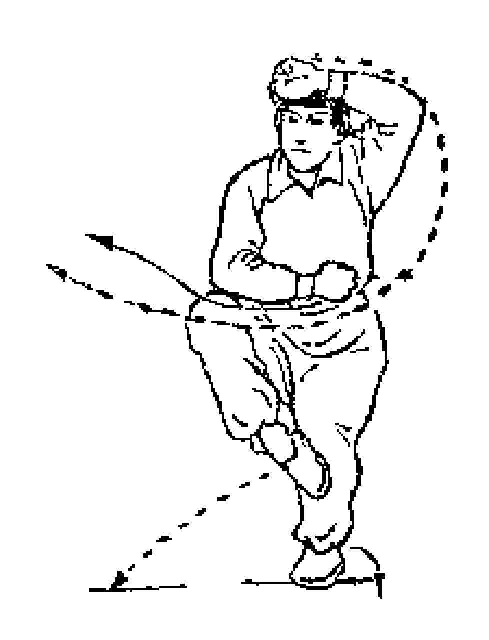


图 5—52

动作要领：拳和脚动作要协调一致。在挂脚尚未落地时，另一脚就要蹬地跳起。抬脚不要过高，拳向下栽落时是竖劲，向腹前摆动时是横劲，劲由肩发。拳下抄时要缩身，横摆时要拧腰，要有周身整劲。

攻防方法：设对方右脚在前，用右拳击我左肋，我右拳抄出其来拳，同时，用左脚勾挂其右腿。如对方撤回右拳、右腿，又用左拳击我胸部时，我用左手抓其左腕，右拳外摆，击其胸部，右脚勾挂其左腿，可将对方摔出。

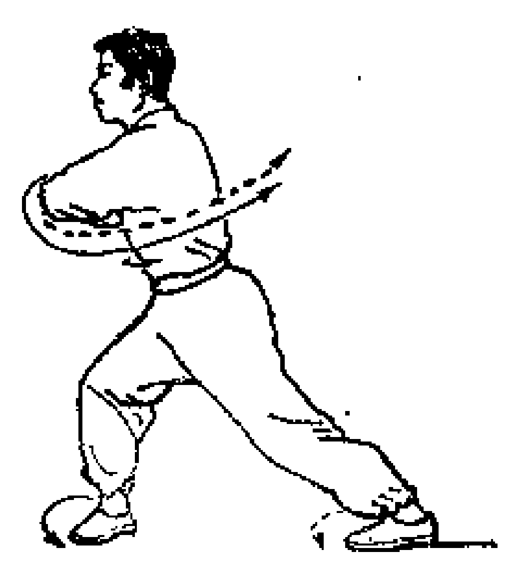


图 5—53



图 5—53侧面图

9．前肘

右脚向前落地，身体右转成斜裆。同时，左拳外旋下压收至胸前，左肘屈紧向前撞出；右拳变掌，先向右划弧摆动，于左肘撞出之际向左拍击左肘外侧。（图5-53）

动作要领和攻防方法同7。

10．回身三锤

①左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左后转成斜裆。同时，右掌变拳，两拳外旋随转身收于胸前；左拳在前，右拳在后，拳心斜向上。（图5-54）

②左臂内旋，左拳向前冲出，高与肩平，拳心向下，目视左拳。（图5-55）

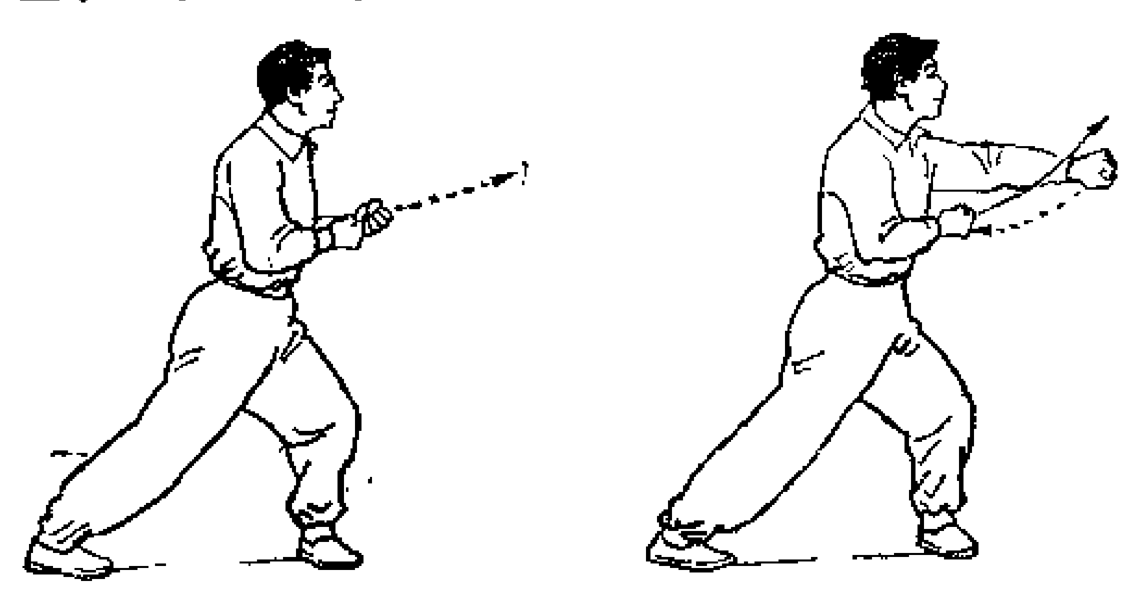


图 5—54　　图 5—55

③左臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上。同时，右臂内旋，右拳向前冲出，高与肩平，拳心向下。（图5-56）

④右臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上。同时，左臂内旋，左拳向前冲出，高与肩平，拳心向下，目视前方。（图5-57）

动作要领：前腿弓屈，膝盖不得超过脚尖；后腿绷直，

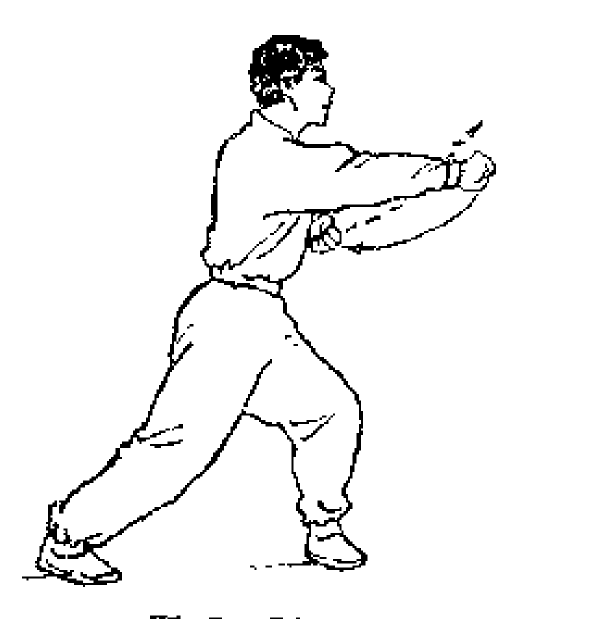



图 5—56

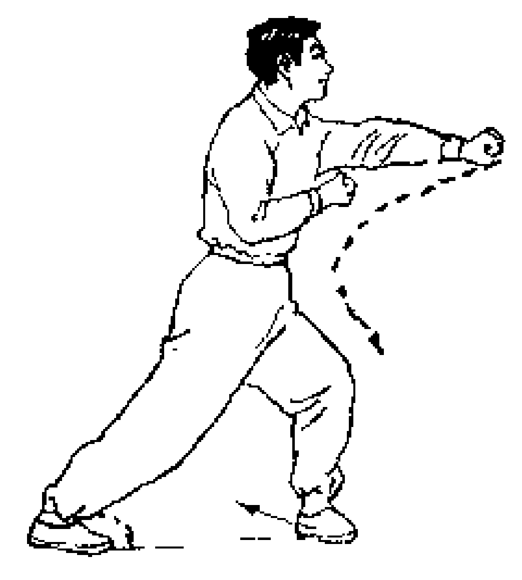


图 5—57

脚跟不要离地掀起。出拳时先是旋钻劲，后是撑崩劲。

攻防方法：设对方用右拳击我左肩，我左前臂撑出其来拳，顺势用左拳崩击其右肩。对方如用左拳击我胸部，我左拳边向后收，边削出其来拳，再向上扬起，击其面部。

11. 下带斜身式

①右脚跟略内旋，左脚向左后方撤半步，身体微左转成半斜裆。同时，左拳收经胸前向左下带至左膝外侧，拳心向后，右拳仍护于胸前。（图5-58）

②左腿屈膝抬起，脚掌扣于右膝前。同时，身体左转，左拳向右上方划弧，经右肩前收回胸前，拳心向里；右拳上提于面部右侧，拳心向里。（图5-59）

③左脚向前踢出，同时右脚蹬地跳起向上踢出，左脚落地。左拳仍护于胸前，右拳在右脚上踢时，先向下压，随后向上架起。（图5-60）

④右脚向前落地，两腿屈膝成半斜裆。同时，右拳外旋，收回胸前，拳心向里，左拳仍护于胸前。（图6-61）



图 5—58

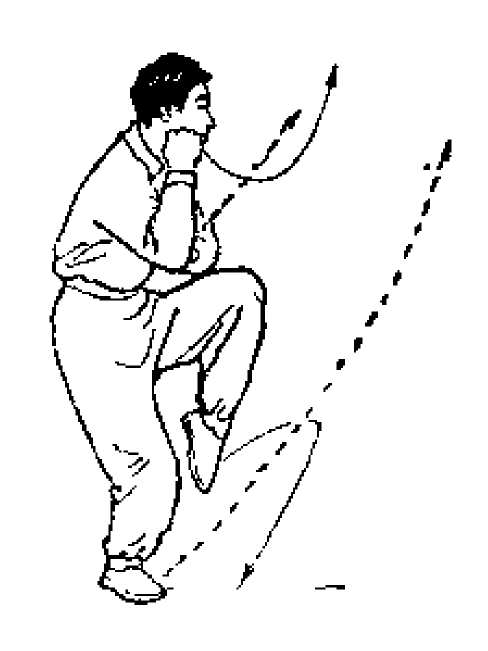


图 5—59

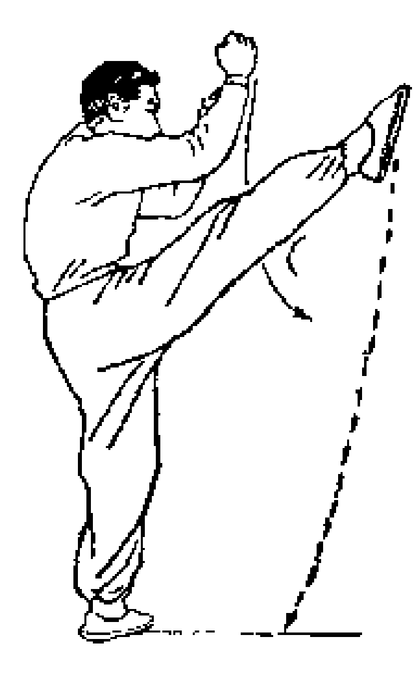


图 5—60

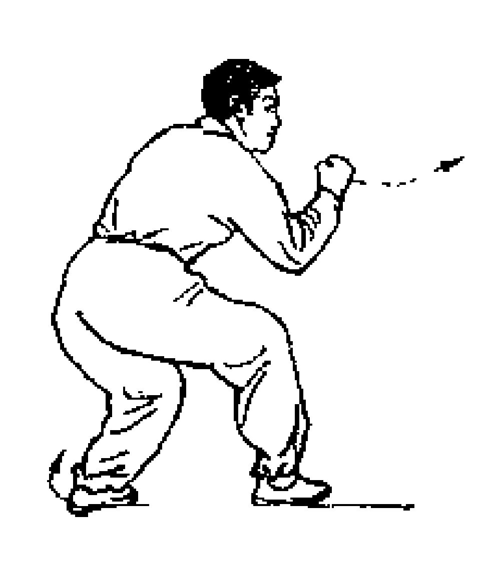


图 5—61

⑤左脚跟略外旋，身体微右转成斜裆。同时，右拳内旋向前冲出，高与肩平，拳心向下；左拳仍护于胸前，拳心向上。（图5-62）

⑥右臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上；左臂内旋，左拳向前冲出，高与肩平，拳心向下。（图5-63）

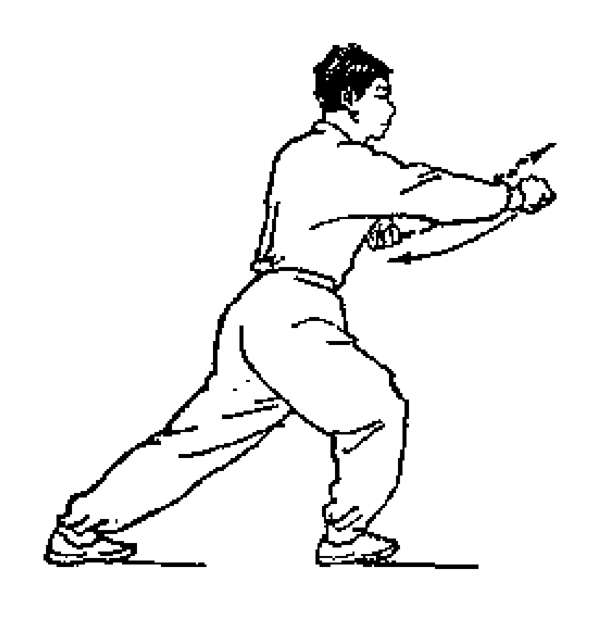


图 5—62

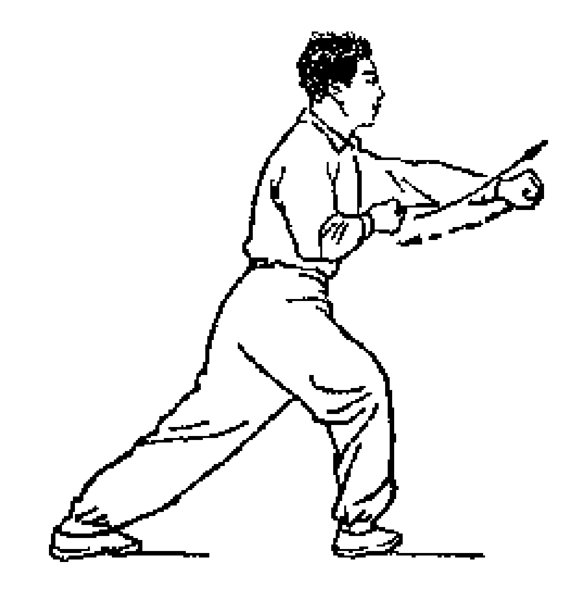


图 5—63

⑦左臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上；右臂内旋，右拳向前冲出，高与肩平，拳心向下。（图5-64）

⑧左脚跟内旋，身体微左转成半斜裆。同时，右拳收经胸前向右下带至右膝外侧，拳心向里，左拳仍护于胸前。（图5-65）

⑨右腿屈膝抬起，脚掌扣于左膝前。同时，身体微右

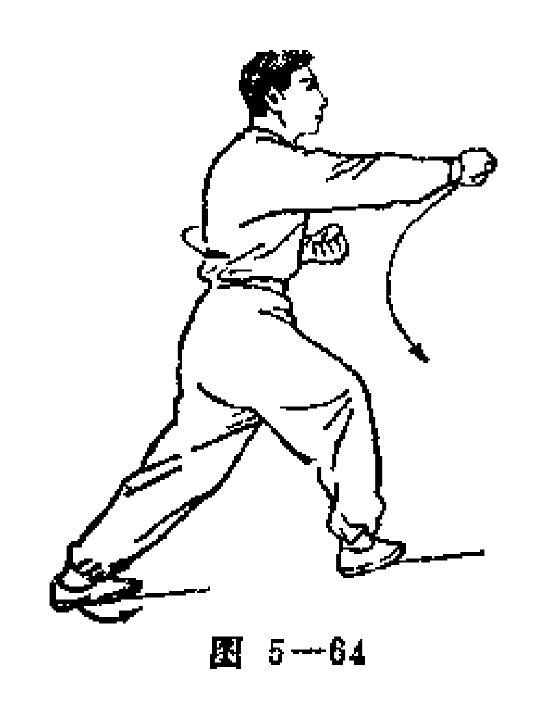


图 5—64



图 5—65

转，右拳向上、向左划弧，经左肩前收回胸前，拳心向里；左拳上提于面部左侧，拳心向里。（图5-66）

⑩右脚向前踢出，同时，左脚跳起向上踢出，右脚落地。右拳仍护于胸前，左拳在左脚上踢时，向下沉压。(图5-67)

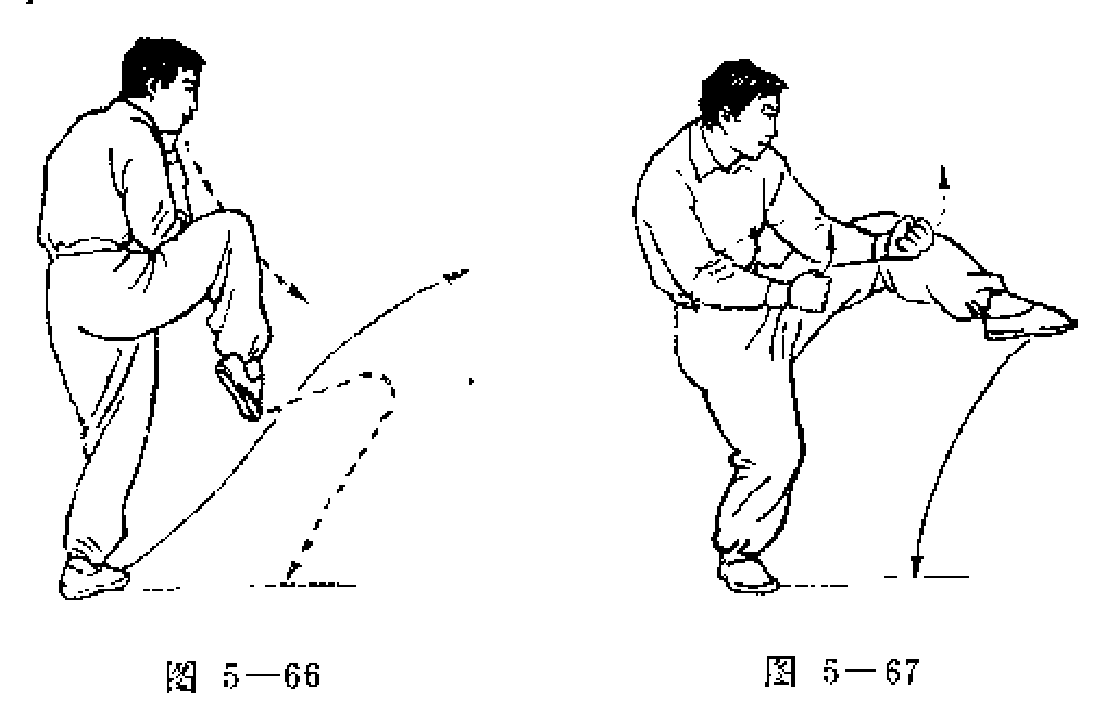


图 5—66　　图 5—67

⑪左脚向前落地，两腿屈膝成半斜裆。同时，左拳微内旋，收回胸前，拳心向里，右拳仍护于胸前。（图5-68）

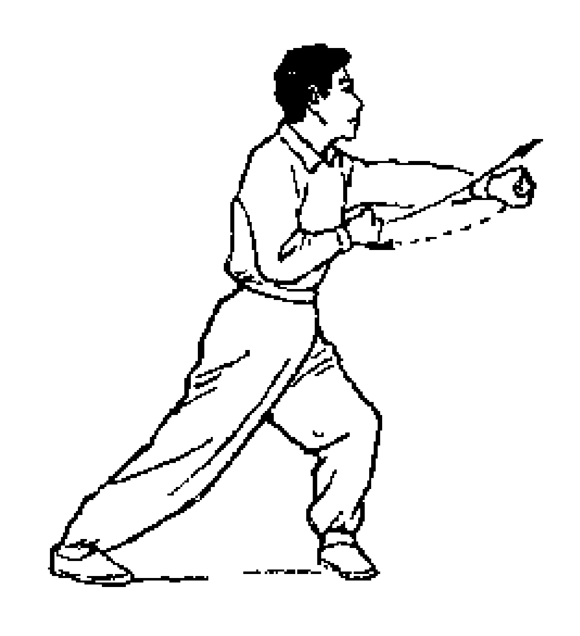
⑫右脚跟稍外旋，身体微左转成斜裆。同时，左臂内旋，左拳向前冲出，高与肩平，拳心向下；右前臂外旋，右拳仍护于胸前，拳心向上。（图5-69）

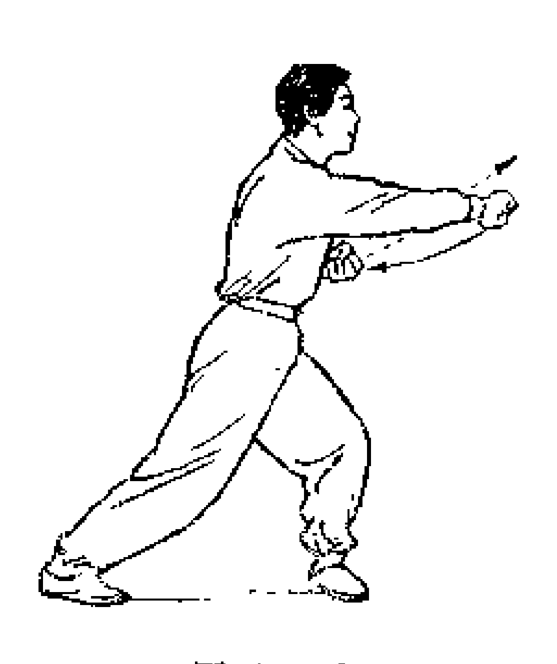
⑬左臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上；右臂内旋，右拳向前冲出，高与肩平，拳心向下。（图5-70）

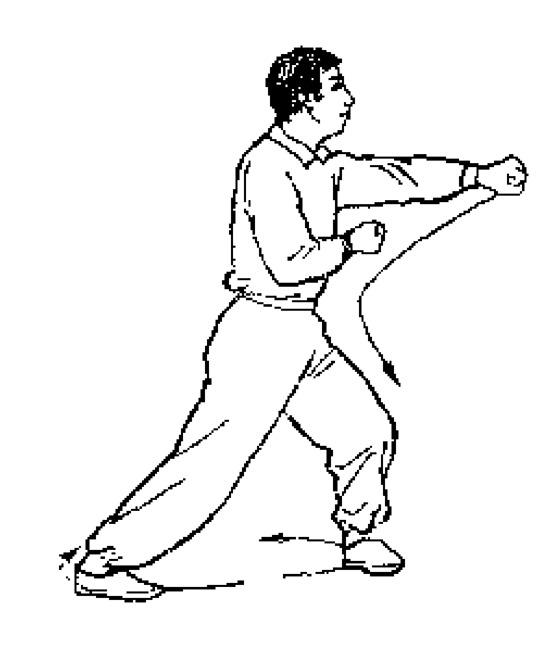
⑭右臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上；左臂内旋，左拳向前冲出，高与肩平，拳心向下。（图5-71）

⑮右脚跟微内旋，左脚向左后方撤半步，身体微右转成半斜裆。同时，左拳收经胸前向左下带至左膝外侧，拳心向


图 5—68


图 5—69


图 5—70


图 5—71

后，右拳仍护于胸前。（图5-72）

⑯左腿屈膝抬起，脚拳扣于右膝前。同时，身体微左转，左拳向右上方划弧，经右肩前收回胸前，拳心向里；右拳上提于面部右侧，拳心向里。（图5-73）

⑰左脚向前踢出。同时，右脚蹬地跳起向上踢出，左脚



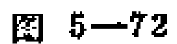


图 5—72

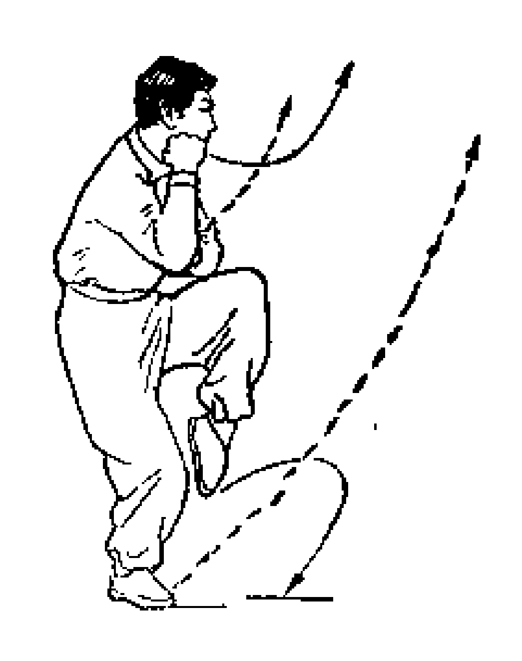


图 5—73

落地。左拳仍护于胸前，右拳在右脚上踢时，先向下压然后向上架起。（图5-74）

⑱右脚向前落地，两腿屈膝成半斜裆。同时，右拳微外旋收向胸前，拳心向里，左拳仍护于胸前。（图5-75）

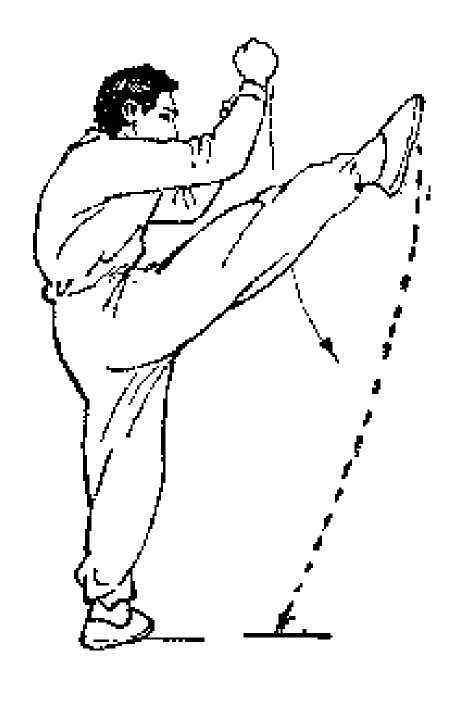


图 5—74

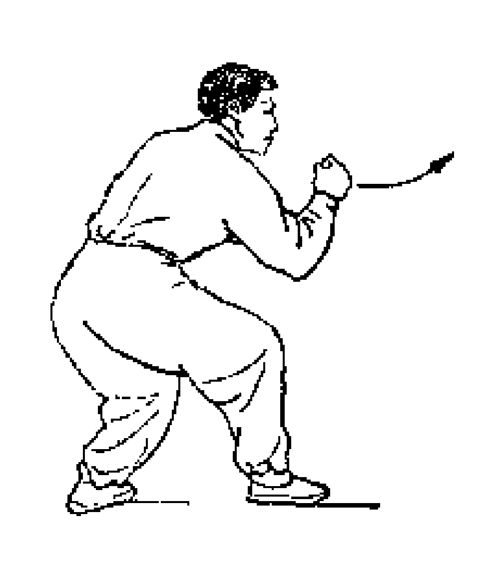


图 5—75

⑲左脚跟微外旋，身体稍右转成斜裆。同时，右前臂内旋，右拳向前冲出，高与肩平，拳心向下；右拳仍护于胸前，拳心向上。（图5-76）

⑳右前臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上；左前臂内旋，左拳向前冲出，高与肩平，拳心向下。（图5-77）

㉑左前臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上；右前臂内旋，右拳向前冲出，高与肩平，拳心向下。（图5-78）

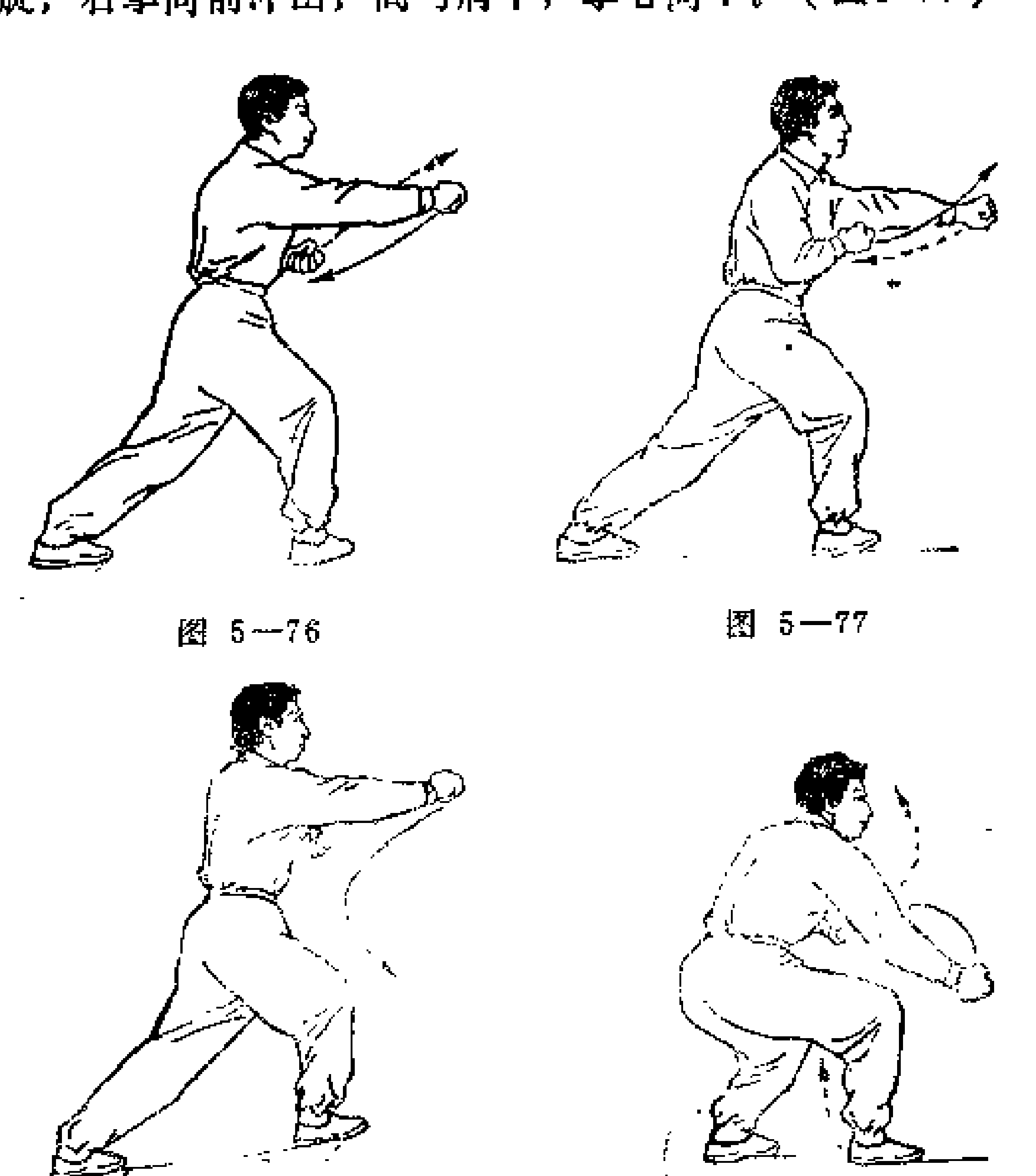


图 5—76

图 5—77

图 5—78

图 5—79

㉒左脚跟微内旋，右脚向右后方撤半步，身体微左转，成半斜裆。同时，右拳收经胸前向右下带至右膝外侧，拳心向里，左拳仍护于胸前。（图5-79）

㉓右腿屈膝抬起，脚掌扣于左膝前。同时右拳向上、向左划弧，经左肩前收回胸前，拳心向里；左拳上提于面部左侧，拳心向里。（图5-80）

㉔右脚向前踢出。同时，左脚蹬地跳起向上踢出，右脚落地。右拳仍护于胸前，左拳在左脚上踢时，向下沉压。（图5-81）

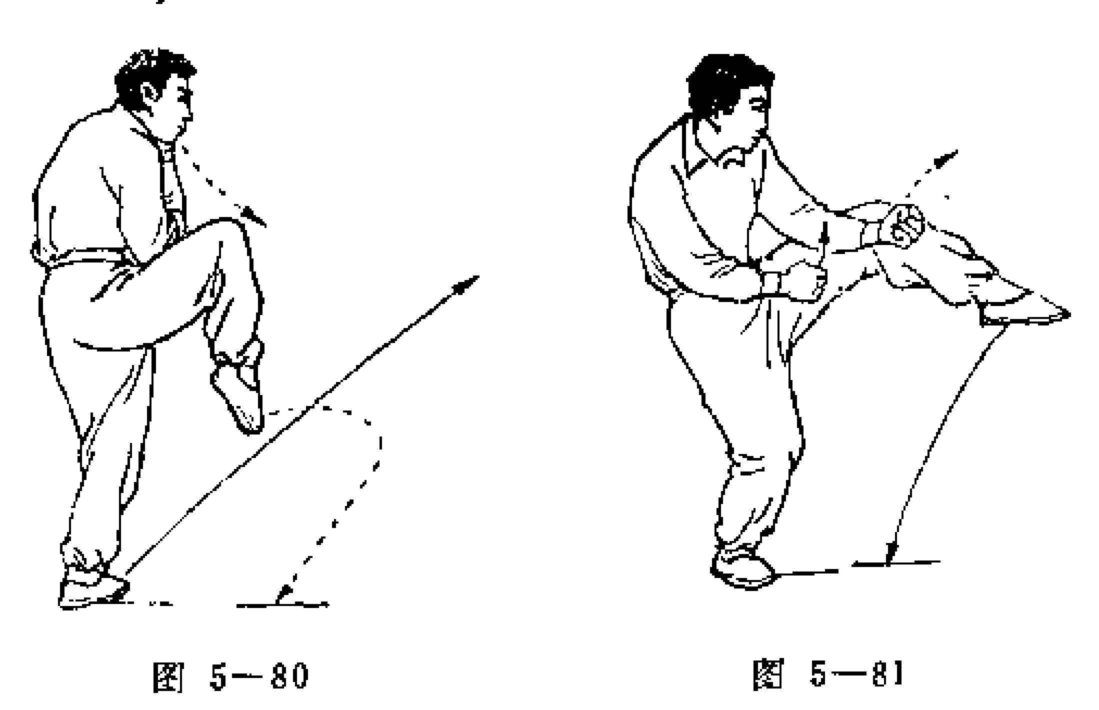


图 5—80　　图 5—81

㉕左脚向前落地，两腿屈膝成半斜裆。同时，左前臂内旋，左拳收向胸前，拳心向里，右拳仍护于胸前。（图5-82）

㉖右脚跟稍外旋，身体微左转成斜裆。同时，左前臂内旋，左拳向前冲出，高于肩平，拳心向下；右前臂外旋，右拳仍护于胸前，拳心向上。（图5-83）

㉗左前臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上；右前臂内

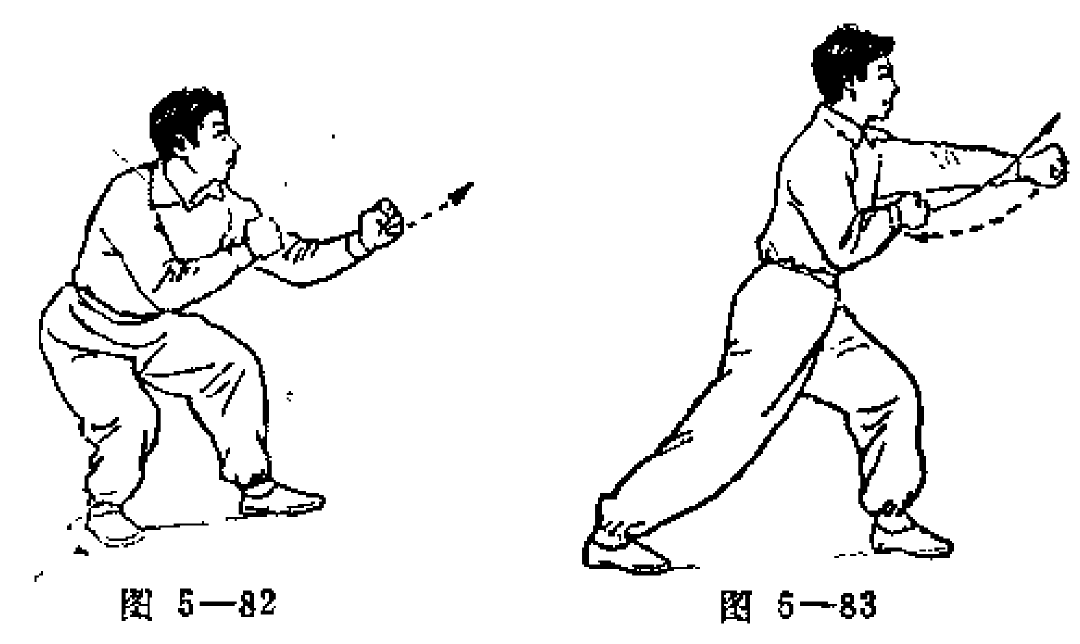


图 5—82　　图 5—83

旋，右拳向前冲出，高与右肩平，拳心向下。（图5-84）

㉘右前臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上；左前臂内旋，左拳向前冲出，高与肩平，拳心向下。（图5-85）

㉙左脚略向后撤步，两腿屈膝成半斜裆。同时，左拳收经胸前向左下带至左膝外侧，拳心向后，右拳仍护于胸前。（图5-86）

㉚左腿屈膝抬起，脚掌扣于右膝前。同时，身体微左转，

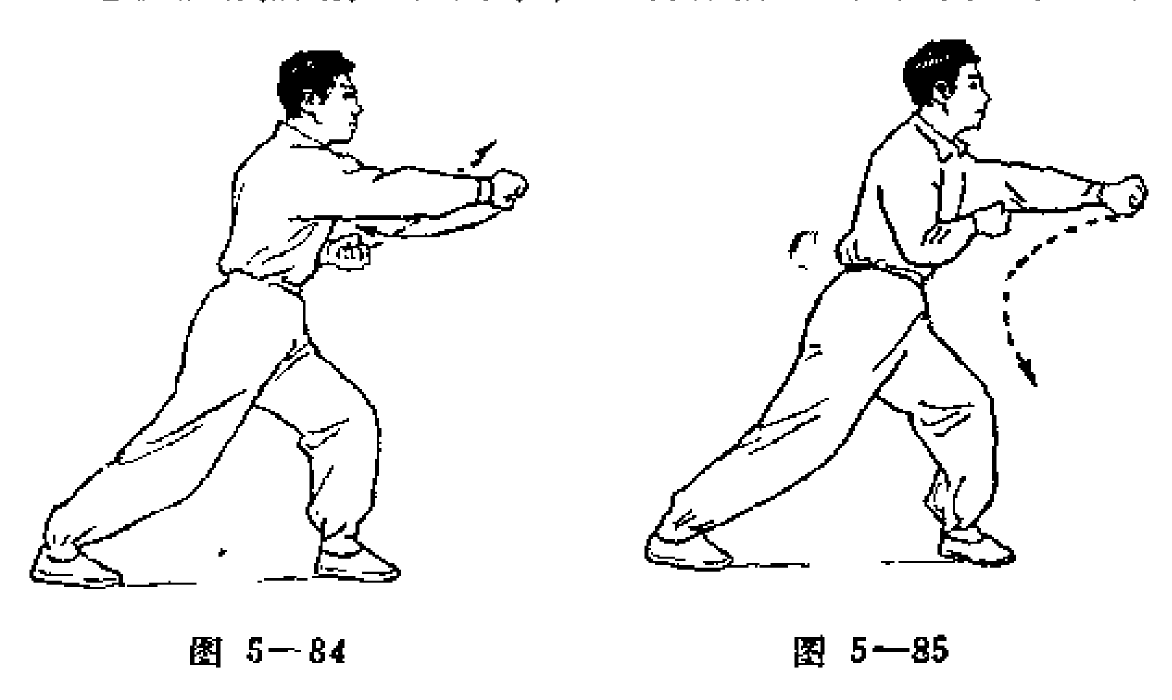


图 5—84　　图 5—85

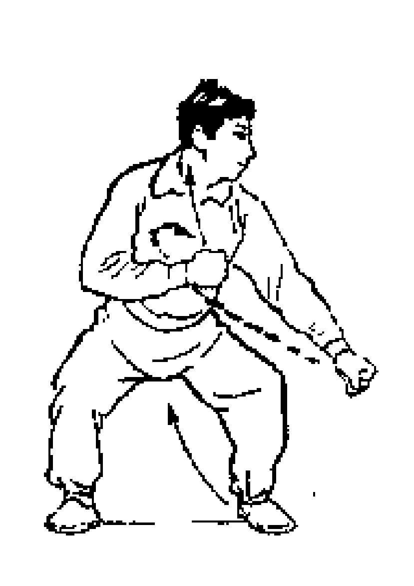




图 5—86

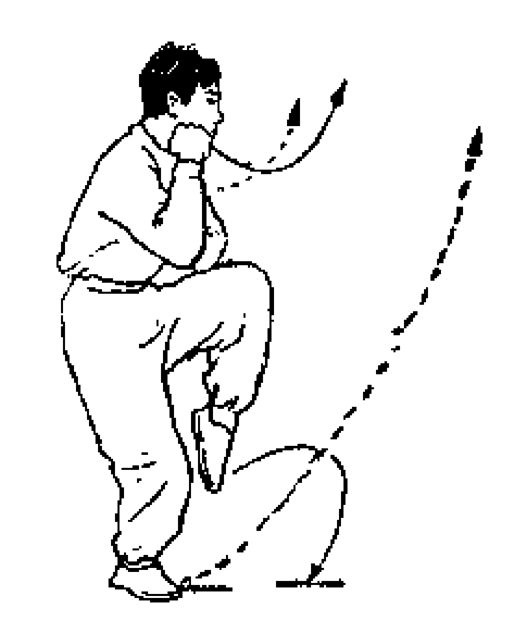


图 5—87

左拳向右上方划弧，经右肩前收回胸前，拳心向里；右拳上提于面部右侧，拳心向里。（图5-87）

㉛左脚向前踢出。同时，右脚蹬地跳起向上踢出，左脚落地。左拳仍护于胸前，右拳在右脚上踢时，先向下压随后向上架起。（图5-88）

㉜左脚向前落地　两腿屈膝成半斜裆。同时，右拳微外

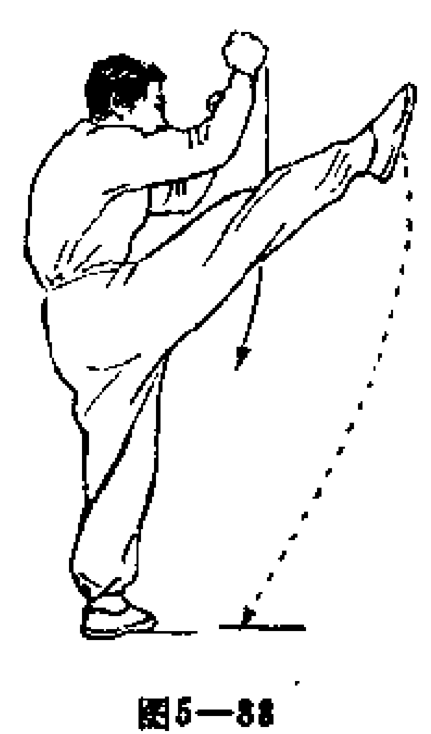


图5—88



图 5—89

旋收回胸前，拳心向里，左拳仍护于胸前。（图5-89）

⑬左脚跟微外旋，身体稍右转成斜裆。同时，右前臂内旋，右拳向前冲出，高与肩平，拳心向下；左前臂外旋，仍

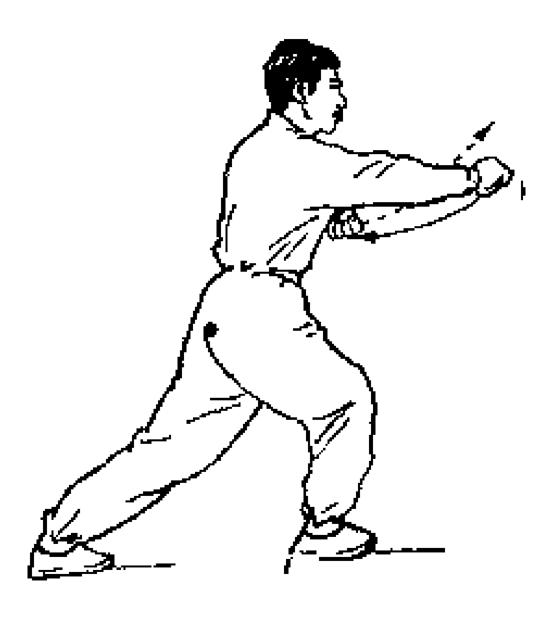


图 5—90

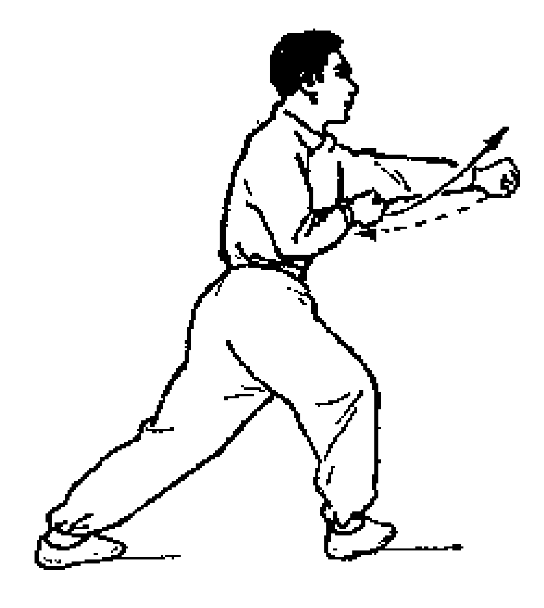


图 5—91

护于胸前。（图5-90）

⑭右前臂外旋，右拳收回胸前，拳心向上；左前臂内旋，左拳向前冲出，高与肩平，拳心向下。（图5-91）

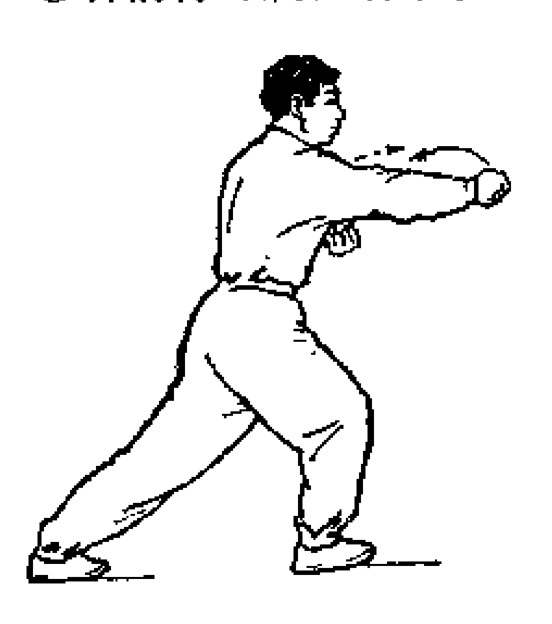


图 5—92

⑮左前臂外旋，左拳收回胸前，拳心向上；右前臂内旋，右拳向前冲出，高与肩平，拳心向下。（图5-92）

动作要领：向下带拳时用的是横劲，同时要配合着屈膝下蹲，上身不要弓腰前俯，重心在后腿。拳上提

时，要有挑劲。先踢之腿为虚腿，虚腿要灵；后踢之腿为实腿，实腿要精。拳、腿、身动作要协调一致。

攻防方法：设对方用右脚踢我左膝，我左拳向下带，拦出其来脚。对方又用左拳击我胸部，我右拳上提，拦出其来拳，同时，用右脚踢其腹部。对方如侧身撤步躲闪，我急起左脚踢其左肋（三捶之攻防方法同10动）。

12． 前肘

左肘屈紧向前撞出。同时，右拳变掌，向左拍击左肘外侧。（图5-93）



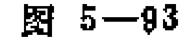


图 5—93



图 5—93侧面图

13． 疾纵砸式捶

①左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左后转，成半斜裆。同时，左拳经右臂内侧向上、向左翻转划弧，拳眼向上；右掌变拳收回胸前，拳心向上。（图5-94）

②右脚向前上一步，左脚抬起。同时，右拳上抬至右额前，左拳内旋微下沉。（图5-95）

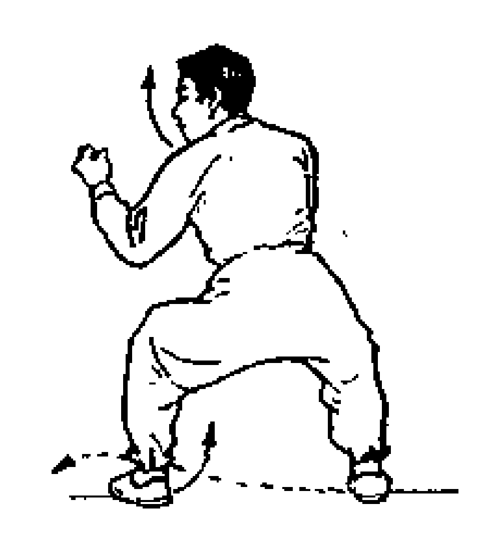


图 5—94



图 5—94反面图

③左脚脚尖于右脚内侧点地，右脚领先、左脚随后相继抬起，箭步向前疾纵，两脚同时落地，身体微左转成半斜裆。同时，右拳前伸下砸；左拳变掌，上提至右臂内侧，手指斜向上，目视前方。（图5-96）

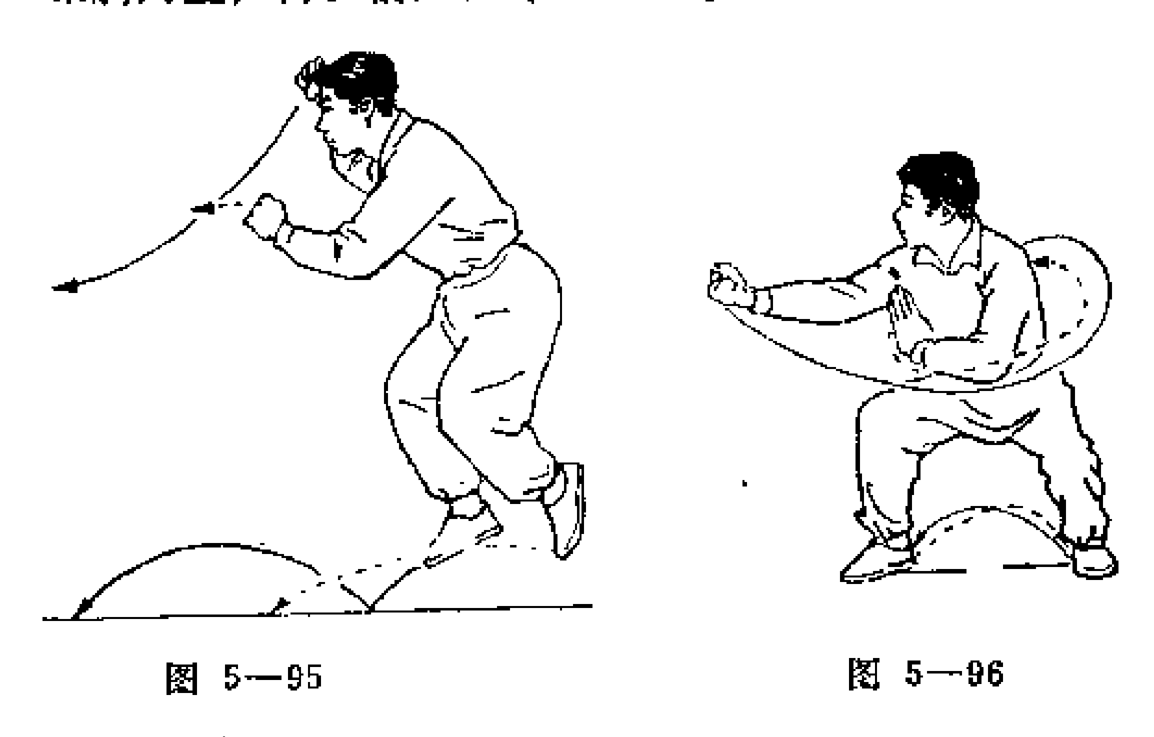


图 5—95　　图 5—96

动作要领：前纵时双脚要蹬劲，落地要稳。纵时要有向前的冲劲，要竖身而起，藏身而落。拳下砸时用的是肩臂的劲。

攻防方法：此为硬打硬上之招势。对方离我较远时，我可用疾纵步前冲，用右拳砸其头部。如对方用左拳上架我右拳，我右拳即不下砸，而转抄其右腿。同时，用右肩击其胸部。

14. 翻身定心锤

双脚跳起，身体在空中向左后转，双脚同时落地成正档。左掌右拳先向左右分开，然后合于胸前，左掌心向右，右拳心向下，目视右前方。（图5-97）

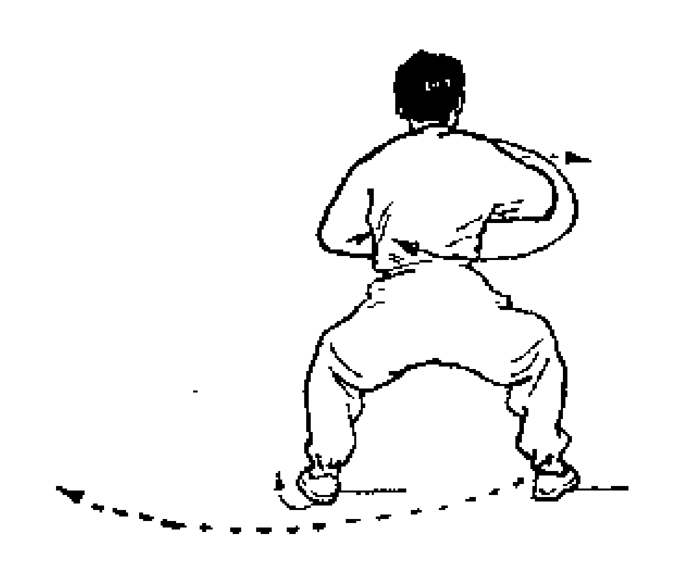


图 5—97



图 5—97反面图

动作要领：转身时先屈膝下蹲，然后拧身上纵，双脚落地要稳。左掌右拳要先开后合，开、合时都不要掀肋。

攻防方法：设对方用右拳击我后背，我转身用左掌拦开其来拳，顺势用右拳击其心窝。

15. 回身刁手方档

左脚跟外旋，身体右后转，右脚随转身向后撤一步成正档。同时，左掌右拳变刁手，交叉于胸前。然后左刁手向左伸出，高与肩平，手心斜向外；右刁手收回左胸前，手心斜

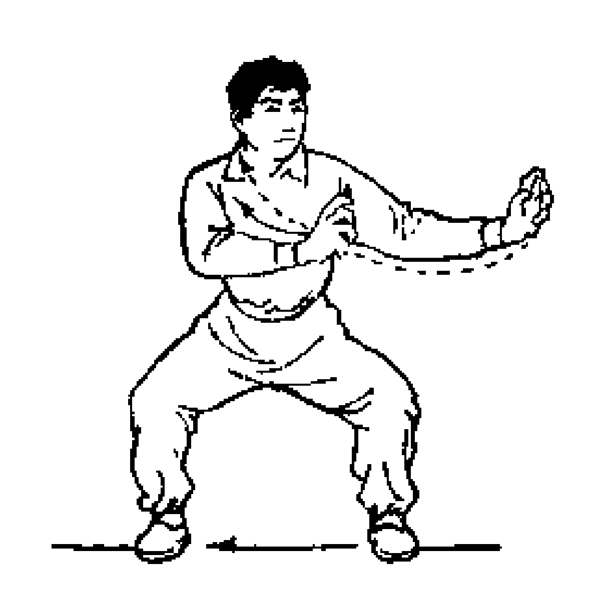


图 5—98

向里，目视左前方。（图5-98）

动作要领和攻防方法同1。

16. 双刁闭门式

左脚向右脚靠拢，两腿屈膝并立。同时，两刁手外旋，向内合于面前，手心向里。左刁手在上，右刁手在下，目视前方。（图5-99）

动作要领：两刁手是向里的合劲。

攻防方法：此式为守身待敌式。对方从何方击来，即向何方迎战。

收式

两腿蹬直，两刁手变掌，下垂于两胯侧，恢复预备式。（见图5-1）



图 5—99

第六趟　含柔鸳鸯掌

动 作 名 称

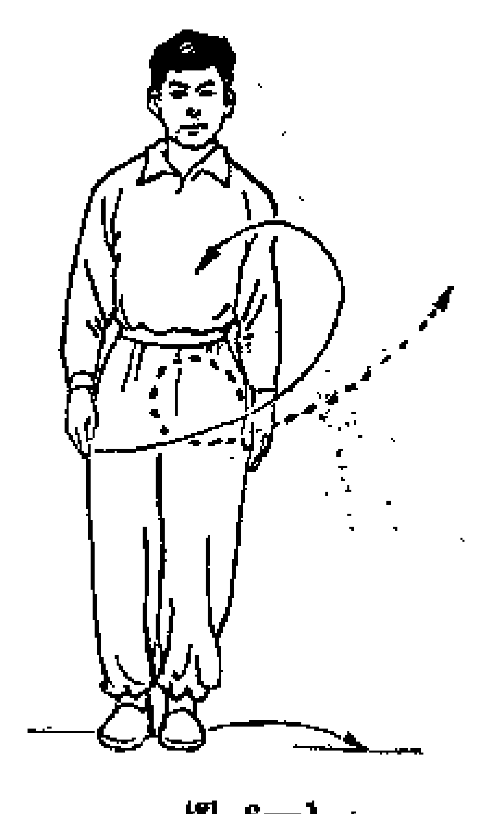
预备式

1. 刁手方档
2. 进步踩打
3. 转身足底存身
4. 跳踢纵打
5. 足底存身
6. 跳踢纵打
7. 足底存身
8. 跳踢纵打
9. 足底存身
10. 跳踢纵打
11. 足底存身
12. 跳踢纵打
13. 足底存身
14. 回身
15. 平腿翻拐
16. 抱环回身
17. 定心锤
18. 回身铁方杆
19. 回身
20. 槐虫进身

21. 疾纵砸式锤
22. 剪步踩打
23. 撤步刁手方档
24. 双刁闭门式
收式

动 作 说 明

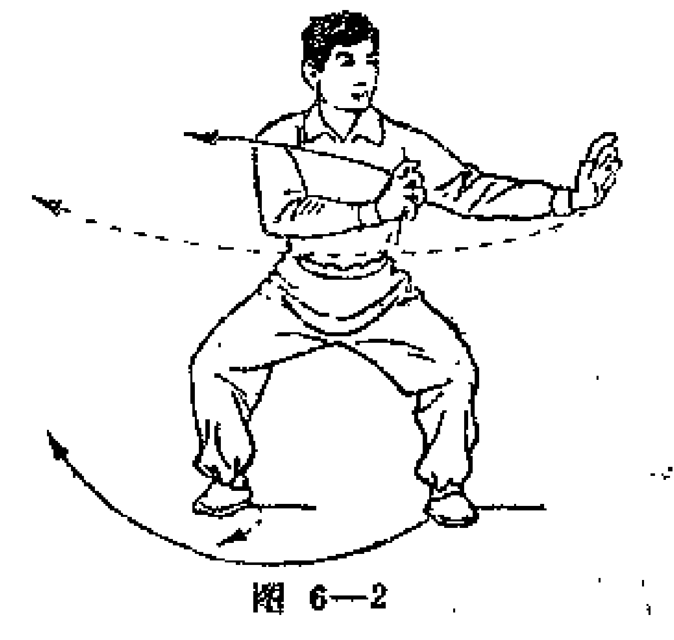
预备式


图 6—1

身体直立，两手垂于胯侧。眼看前方。（图6-1）

1. **刁手方档**

左脚向左横跨一步，两腿屈膝下蹲，成正档。同时，左掌变刁手，向左上方划弧抬起，左手高与肩平，手心斜向外；同时右掌也变刁手，上抬至左肩内侧，再内旋收回胸前，手心斜向里，目视左前方。（图6-2）


图 6—2

动作要领：头正颈直，垂肩坠肘，气往下沉，两脚抓地要稳。两刁手向左侧抬起时劲发于肩，肩催肘，肘催腕，直达手指。

攻防方法：此式为准备式。如对方用右拳击我头部，我

用左刁手拦开或抓其来拳，顺势上步用右拳击其胸部。

2. **进步踩打**

右脚跟内旋，身体右转，左脚向前上一步，成半斜裆。同时，左刁手变拳，向右前方冲出，拳顶向上；右刁手变拳，上提至右肩前，拳眼对右肩峰，目视前方。（图6-3）

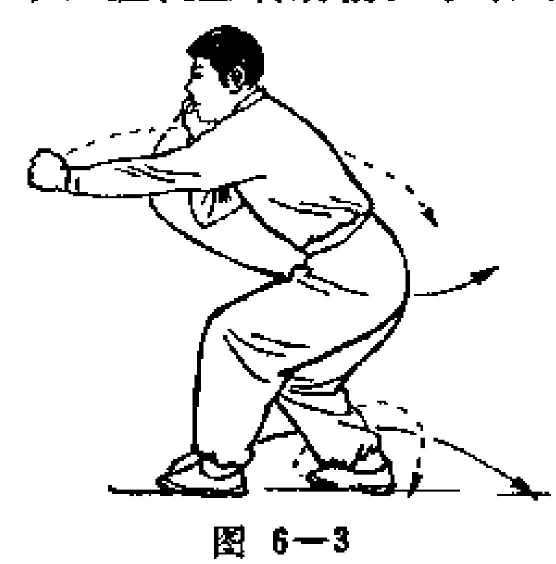


图 6—3

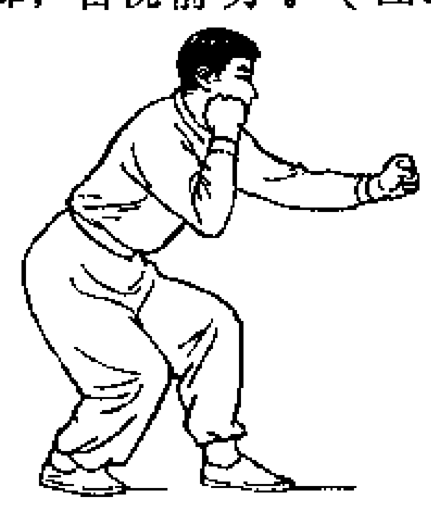


图 6—3反面图

动作要领：进步要疾，落步要沉。左拳用的是钻劲，右拳用的是提劲。手、脚动作要协调一致。

攻防方法：设对方左脚在前，用左拳击我右肋，我右拳上提，拦出其来拳，同时，用左拳击其胸部，上左脚踩其左脚。

3. **转身足底存身**

右脚掌外旋，身体右后转。左脚向前上半步，成半斜裆。同时，右臂外旋下压，右拳拳顶向上，左拳变掌搭于右前臂上侧，目视前方。（图6-4）

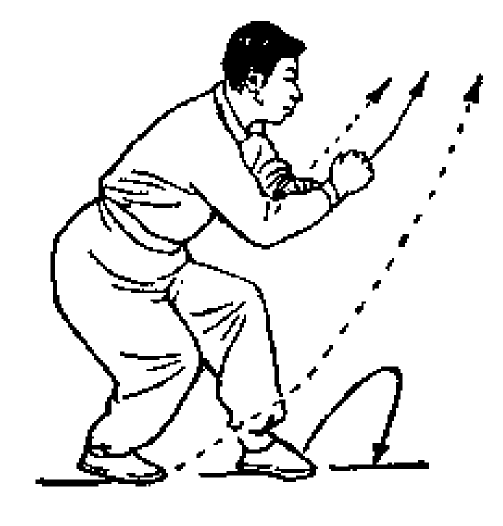


图 6—4

4. **跳踢纵打**

左脚抬起向前踢出，随即右脚蹬地跳起向上踢出，身体微左转，左脚随后落地。右拳左掌变刁手，右手在前，左手在后，同时向前上托起，手心向上，目视前方。（图6-5）

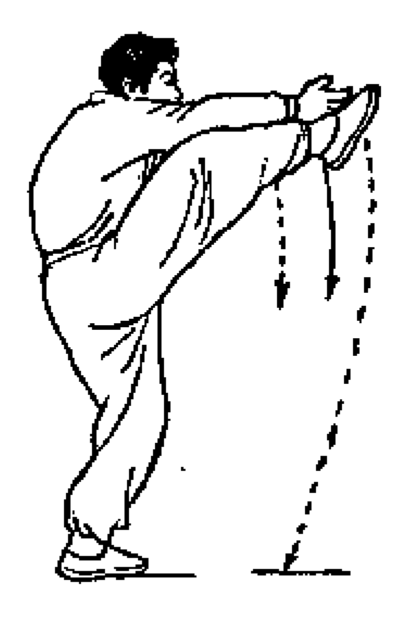


图 6—5

5. **足底存身**

右脚向前落地，两腿屈膝成半斜裆。同时，右刁手变拳，收回胸前，拳眼向上；左刁手变掌，收至右前臂内侧，拳心向右，目视右前方。（图6-6）



图 6—6



图 6—7

6. **跳踢纵打**

右脚抬起前踢，左脚蹬地跳起向上踢出，身体右转，右腿随后落地。右拳左掌变刁手，同时向前上托起，手心向上，目视前方。（图6-7）

7． **足底存身**

左脚向前落地，两腿屈膝成半斜裆。同时　左刁手变拳收至胸前；右刁手变掌，收至左腕内侧，手心向左，目视前方。（图6-8）

8． **跳踢纵打**

左脚抬起前踢，随即右脚蹬地跳起向上踢出，身体左转，左腿随后落地。右掌左拳变刁手，同时向前上托起，手心向上，目视前方。（图6-9）

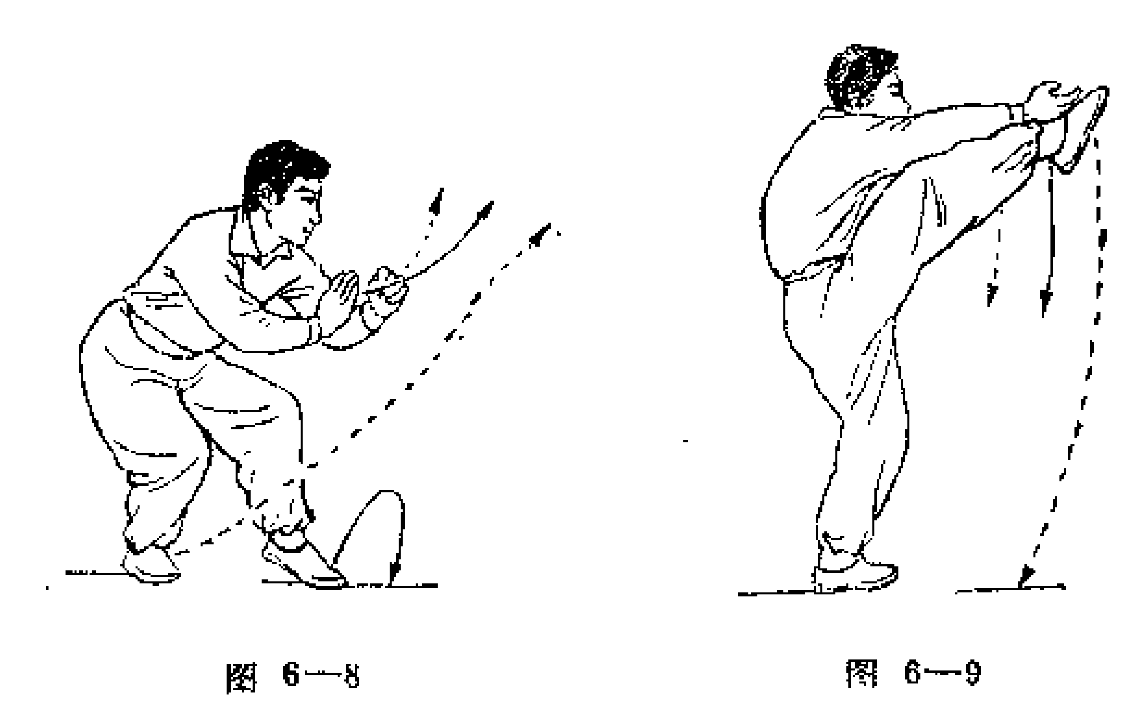


图 6—8　　　图 6—9

9． **足底存身**

右脚向前落地，成半斜裆。同时，右刁手变拳，收至胸前，拳眼向上；左刁手变掌，收至右腕内侧，拳心向右，目视前方。（图6-10）

10． **跳踢纵打**

右脚抬起前踢，随即左脚蹬地跳起向上踢出，身体微右转。右拳左掌变刁手，同时向前上托起，手心向上，目视前方。（图6-11）

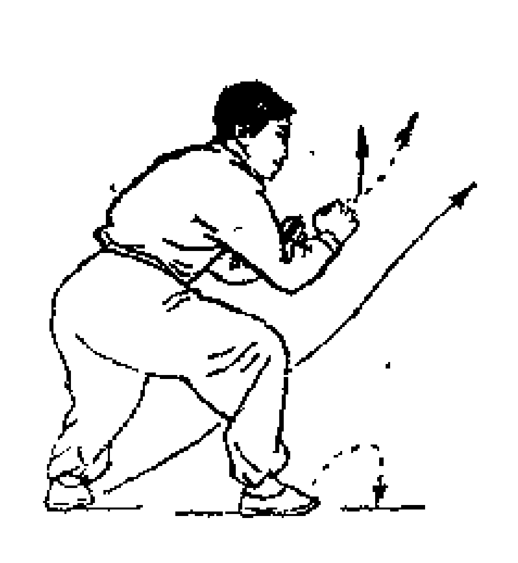


图 6—10



图 6—11

11. 足底存身

左脚向前落地，两腿屈膝成半斜裆。同时，左刁手变拳，收至胸前，拳顶向上；右刁手变掌，收至左腕内侧，掌心向左，目视前方。（图6-12）

12. 跳踢纵打

左脚抬起前踢，随即右脚蹬地跳起向上踢出，身体微左转。右掌左拳变刁手，同时向前上方托起，手心向上，目视前方。（图6-13）

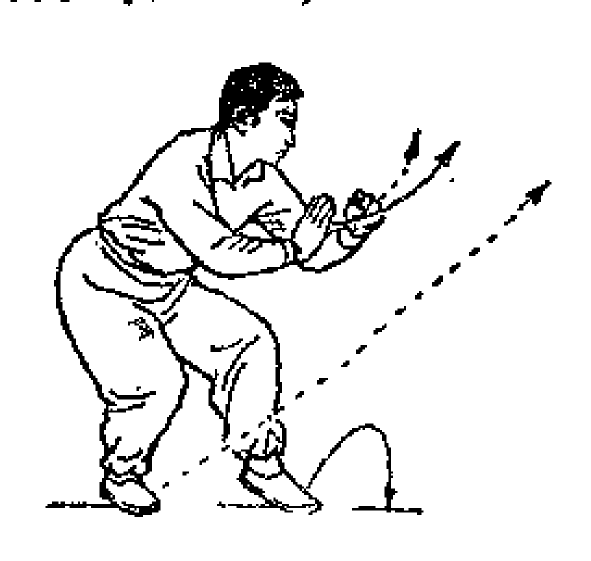


图 6—12

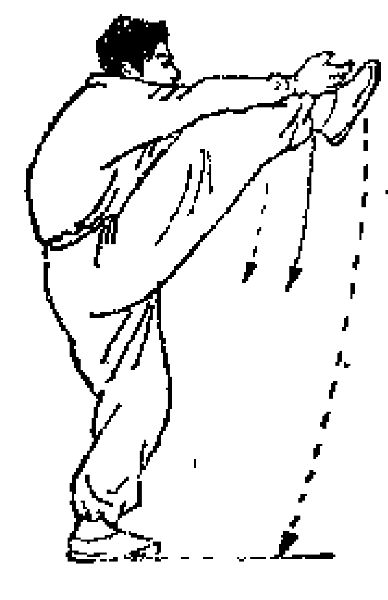


图 6—13

13. 足底存身

右脚向前落地，两腿屈膝成半斜裆。同时，右刁手变拳收至胸前，拳顶向上；左刁手变掌，收至右腕内侧，掌心向右，目视前方。（图6-14）

动作要领：先踢之腿是虚腿，虚腿要灵；后踢之腿是实腿，实腿要精。两刁手上托用的是向上扬的劲，要和踢腿动作一致，手到脚到。"足底存身"是落身藏式，重心在后腿，前腿是虚腿，两臂要里收内合。

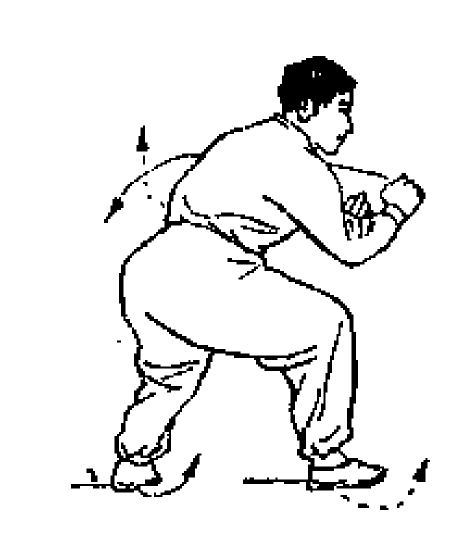


图 6—14

攻防方法（3-13）：设对方右脚在前，用右拳击我面部，我左拳架出其来拳，同时用左脚踢其右膝。如对方撤回右脚，又用左拳击我胸部，我双手上托，扬出其来拳，同时，右脚踢其胸肋部或面部。

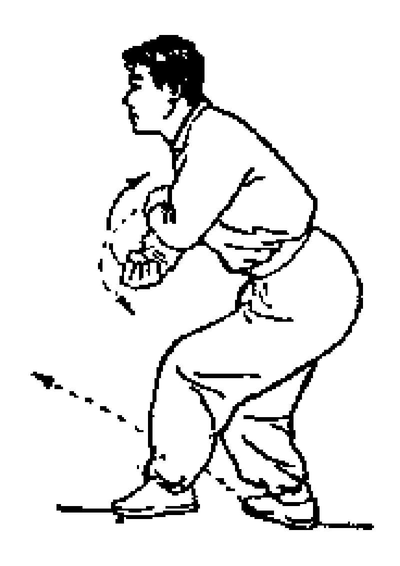


图 6—15

14. 回身

左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左后转，成半斜裆。同时，左掌变拳外旋，随转身收于胸前，拳心向下，右拳向左伸至左乳前，拳心向上，目视左方。（图6-15）

15. 平腿翻拐

①右脚向前蹬踢，脚掌向外。同时，右拳内旋上翻至胸前，拳心向下；左拳外旋划弧下落至腹前，拳心向上。（图

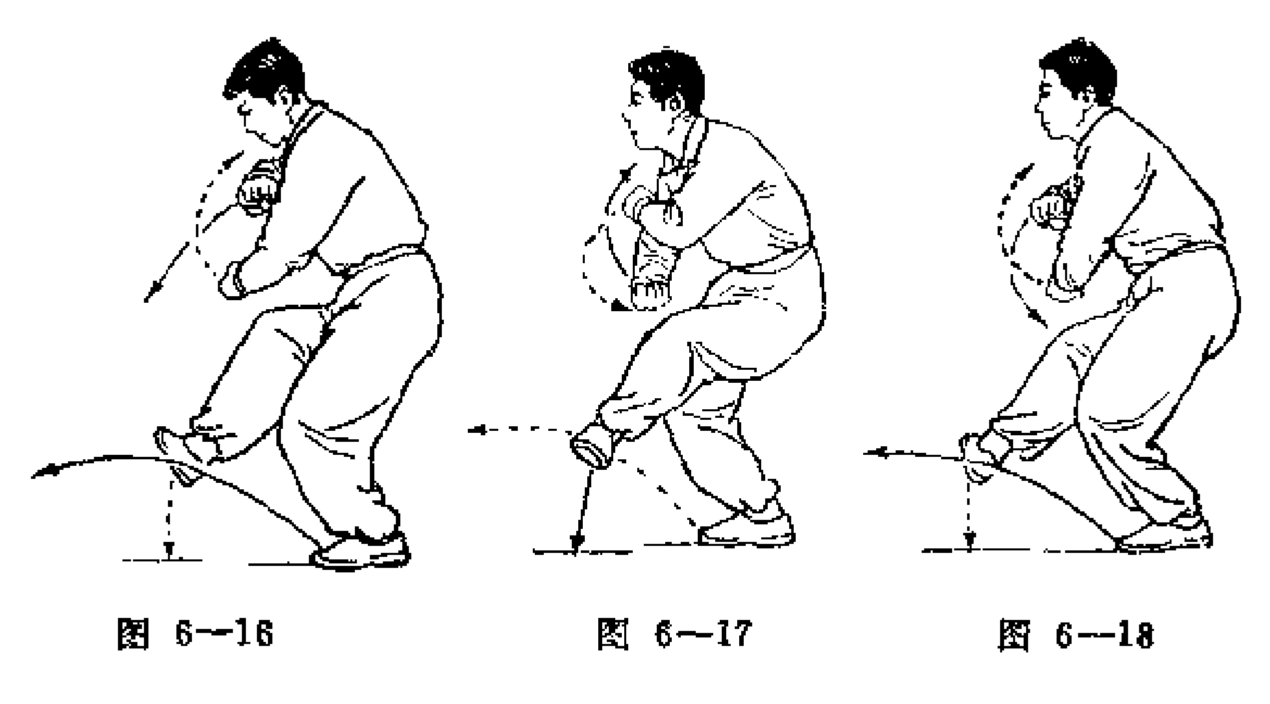


图 6—16　　　　图 6—17　　　　图 6—18

6-16）

②右脚下落，左脚外旋经右小腿内侧向前端起。同时，左拳内旋上翻至胸前，拳心向下；右拳外旋，划弧下落至腹前，拳心向上，目视前方。（图6-17）

③左脚下落，右脚外旋经左小腿内侧向前端起。同时，右拳内旋上翻至胸前，拳心向下；左拳外旋，划弧下落至腹前，拳心向上。（图6-18）

④右脚下落，左脚外旋经右小腿内侧向前端起。同时，左拳内旋，上翻至胸前，拳心向下；右拳外旋划弧下落至腹前，拳心向上。（图6-19）

⑤左脚下落，右脚外旋经左小腿内侧向前端起。同时，右拳内旋上翻至胸前，拳心向下；左拳外旋，划弧下落至腹前，拳心向上，目视前方。（图6-20）

动作要领：前端之脚要横出、平端，称平腿。两拳上翻下落是截劲，劲发于肩，要有抖劲。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，同时左脚踢我左小

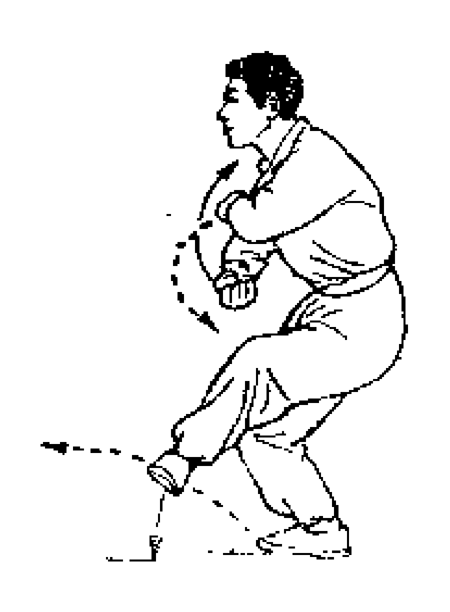


图 6—19



图 6—20

腿胫骨，我两拳上翻下拐，截其来拳，同时起左脚踹其左小腿。

16. 抱环回身

右脚脚尖内扣落地，左脚跟内旋，身体左后转，成半斜裆。右拳微外旋收至胸前，拳心向里，左拳上抬至右拳前方，拳心向右，目视前方。（图6-21）

图 6—21

17. 定心锤

①右拳变掌，与左拳同时内旋，向左右分开。同时，左脚抬起。（图6-22）

②左脚落地，右脚擦地向前划弧踦出。同时，左拳右掌合于胸前；左拳拳心向下，与右脚上下相对，右掌附于左前臂内侧。（图6-23）

③左拳变掌，右掌变拳，同时向左右分开，右脚抬起。

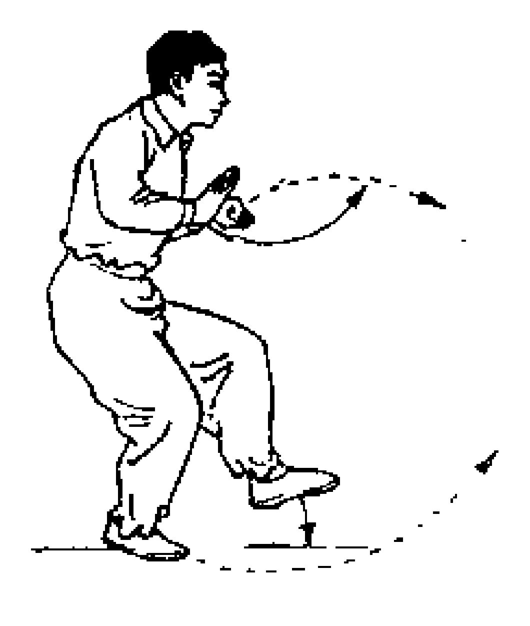


图 6—22



图 6—23

（图6-24）

④右脚落地，左脚擦地向前划弧踱出。同时，左掌右拳合于胸前。右拳拳心向下与左脚上下相对，左掌附于右前臂内侧。（图6-25）

⑤右拳变掌，左掌变拳，同时向左右分开，左脚抬起。

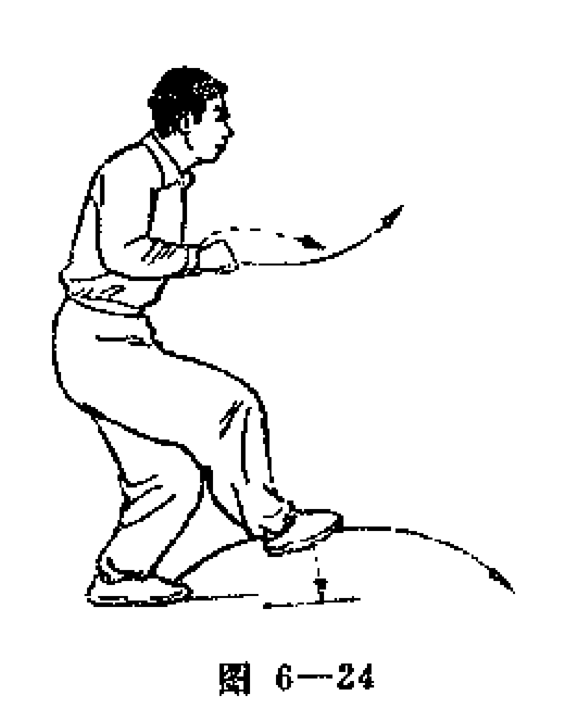


图 6—24



图 6—25

（图6-26）

⑥左脚落地，同时右脚擦地向前划弧踆出。同时，左拳右掌合于胸前，左拳拳心向下，右掌附于左前臂内侧。（图6-27）

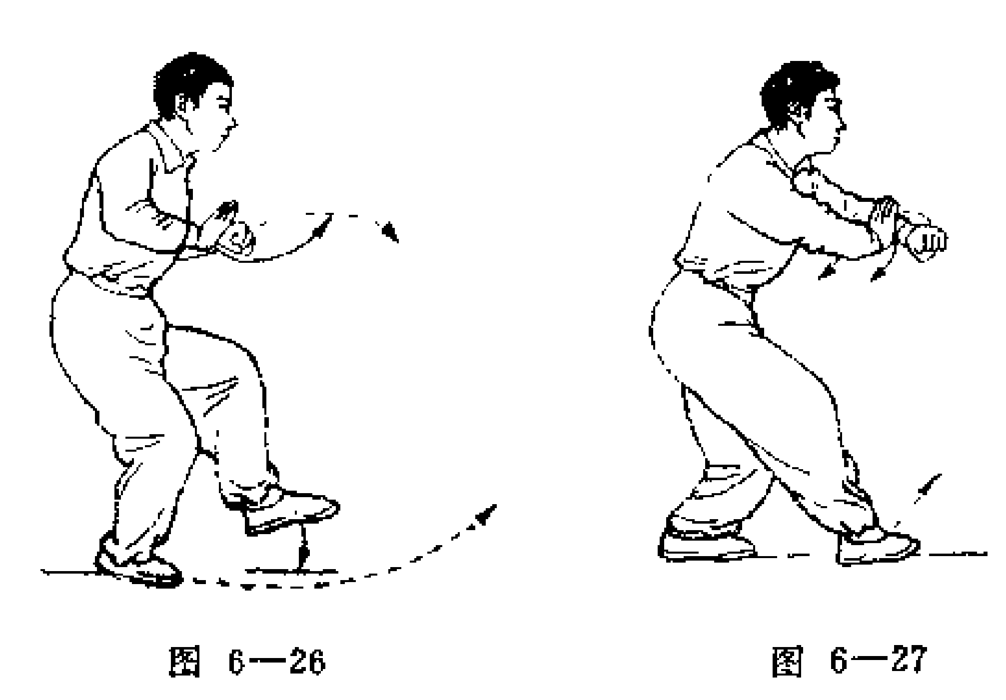


图 6—26　　图 6—27

⑦左拳变掌，右掌变拳，同时向左右分开，右脚抬起。（图6-28）

⑧右脚落地，左脚擦地向前划弧踆出。同时，左拳右掌

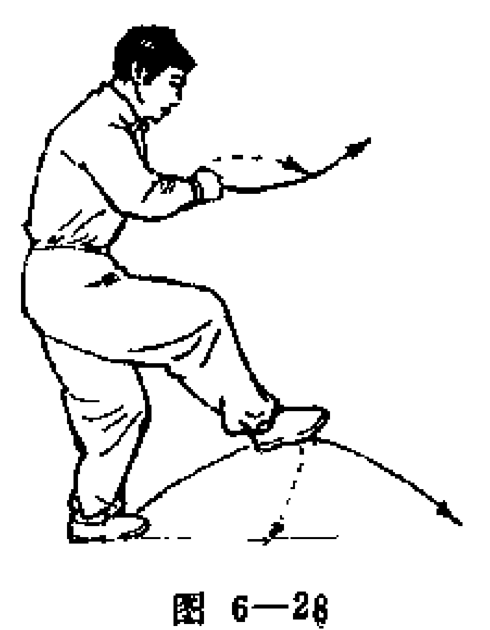


图 6—28

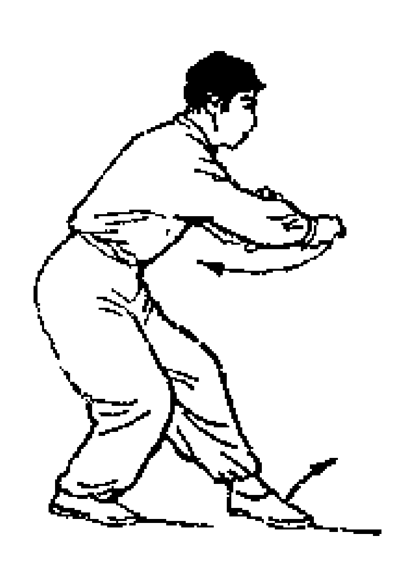


图 6—29

合于胸前，右拳拳心向下，与左脚上下相对，右掌附于右前臂内侧。（图6-29）

⑨右拳变掌，左掌变拳，同时向左右分开，左脚抬起。（图6-30）

⑩左脚落地，右脚擦地向前划弧踱出。同时，左拳右掌合于胸前，左拳拳心向下，右掌附于左前臂内侧，目视前方。（图6-31）

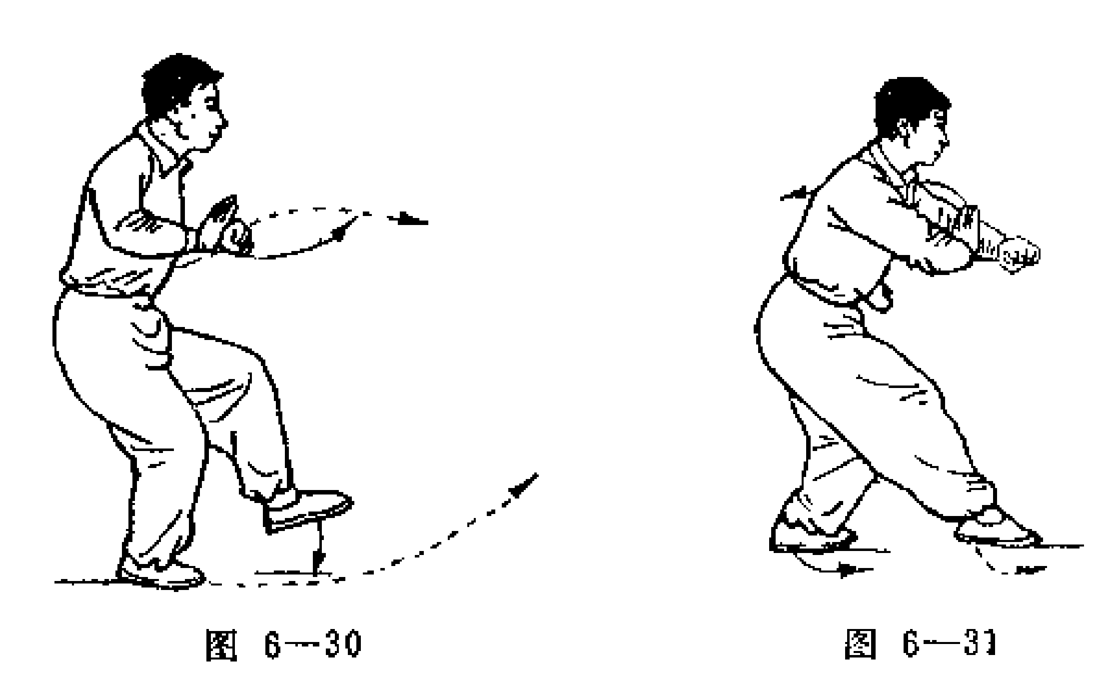


图 6—30　　　　图 6—31

动作要领：踱出之脚要擦地而走，出踱脚时，另一腿要屈膝承担体重，踱脚是横劲，拳掌开合，也是横劲。开时，两肩要外展；合时，两肩要内扣。起脚是开，踱脚是合，手脚动作要协调一致，手到脚到。

攻防方法：设对方左脚在前，用右拳击我胸部，我右掌分开其来拳，同时，用左拳击其胸部，右脚踱击其左脚。

18. 回身铁方杆

①右脚跟外旋，左脚跟内旋，身体左转成半斜裆。同时，左拳外旋。随转身收至胸前，拳心向上；右掌变拳内旋

并向左伸出，拳心向上，目视前方。（图6-32及反面图）

②左脚跟外旋，身体微右转，成斜裆。同时，左拳内旋，向左后下方伸出、拳心向外；右臂内旋屈肘，由左向右撑出，拳心向下，目视左后方。（图6-33）

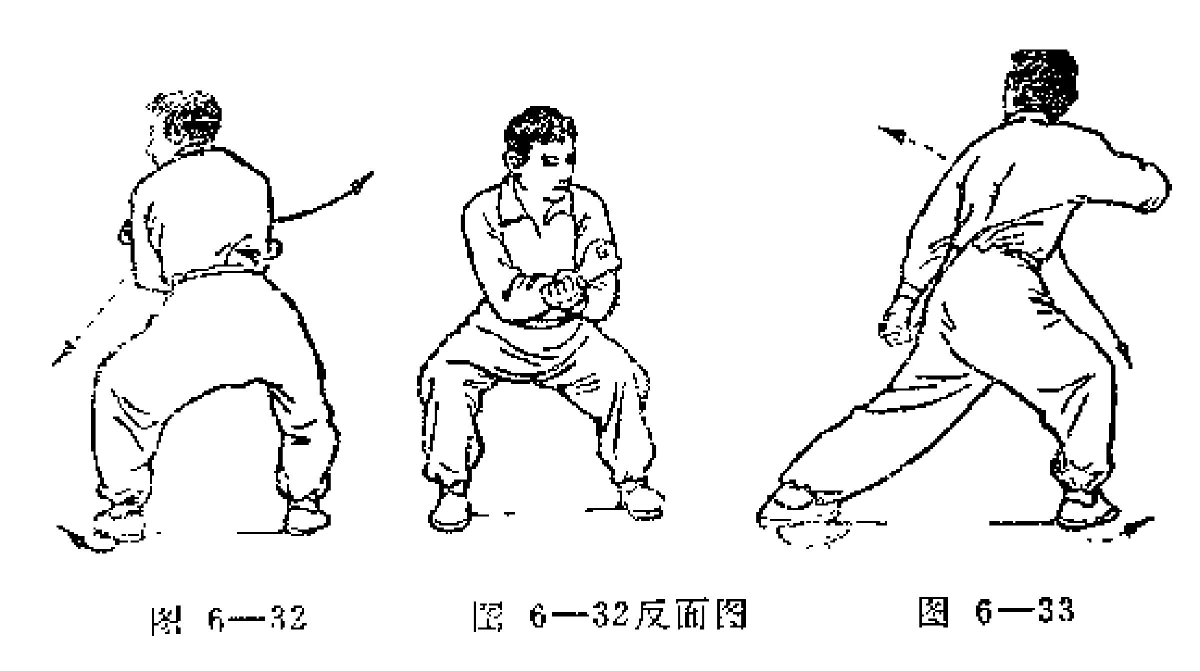


图 6—32　　图 6—32反面图　　图 6—33

③左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转成斜裆。同时，两前臂外旋收回，两腕交叉于胸前，然后右臂内旋，右拳向右后下方伸出，拳心向外；左臂内旋屈肘，向左撑出，拳心向下，目视右方。（图6-34）

④左脚跟内旋，身体向左后转，右脚向前上一步，成半斜裆。同时，右拳随右腿上步向前冲出，拳心向左；左拳外旋下落至腹前，拳心向右，目视前方。（图6-35）

⑤右脚跟外旋，身体左转成斜裆。同时，右臂内旋，收经胸前向右后下方伸出，拳心向后，左臂外旋，收经胸前向左撑出，拳心向下。目视右方。（图6-36）

⑥右脚跟内旋，左脚跟外旋，身体右转成斜裆。同时，两臂外旋收回，两腕交叉于胸前，然后左臂内旋，左拳向左后

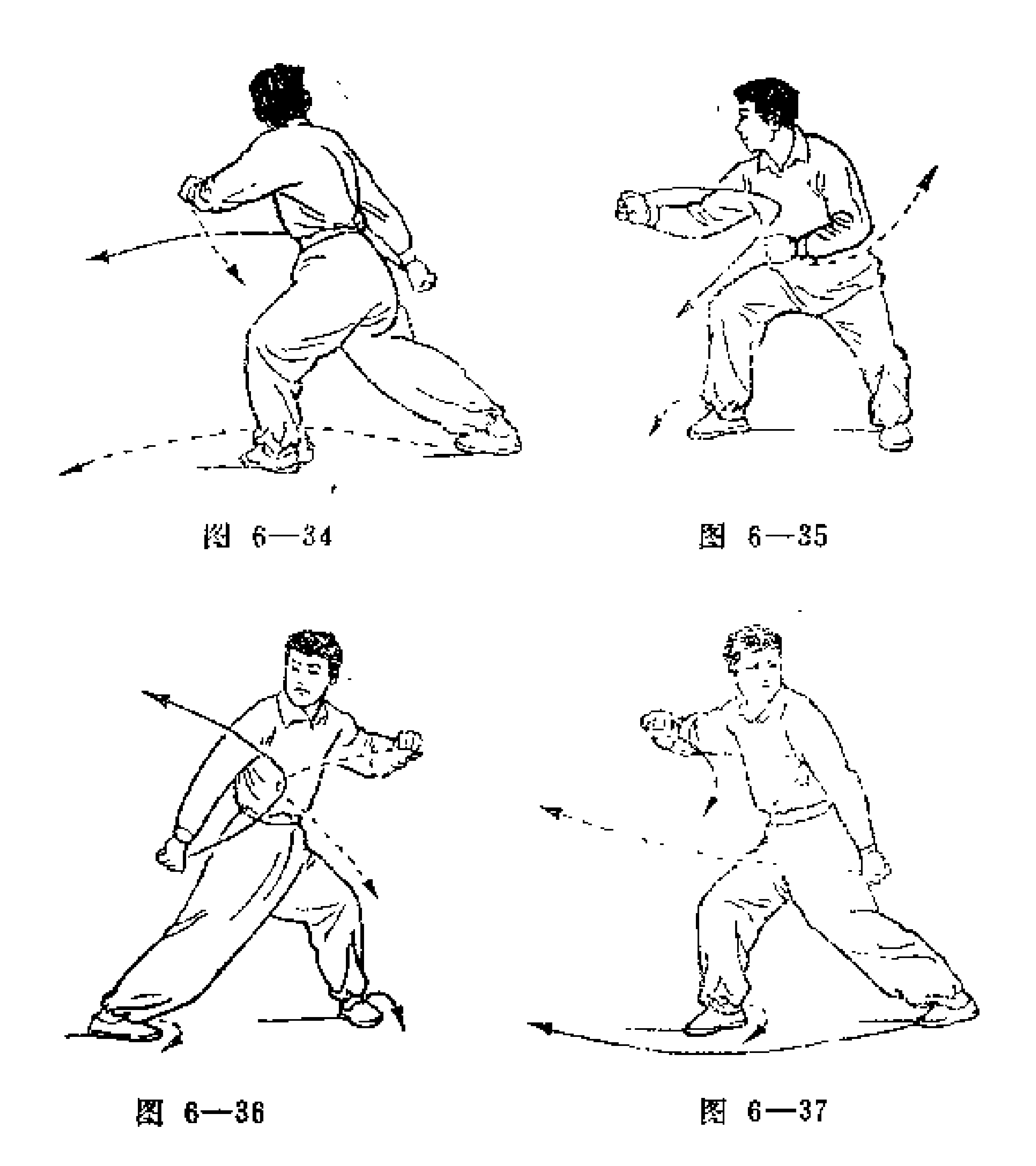


图 6—34

图 6—35

图 6—36

图 6—37

下方伸出，拳心向后；右臂内旋，屈肘向右撑出，拳心向下，目视右方。（图6-37）

⑦右脚跟内旋，身体右后转，左脚向前上一步，成半斜裆。同时，右拳外旋，经胸前向左伸出，拳心向上；左拳外旋划弧收至胸前，拳心向上，目视前方。（图6-38）

⑧左脚跟外旋，身体微右转，成斜裆。同时，左拳内旋，

向左下方伸出，拳心向后；右臂内旋，屈肘向右撑出，拳心向下，目视左方。（图6-39）

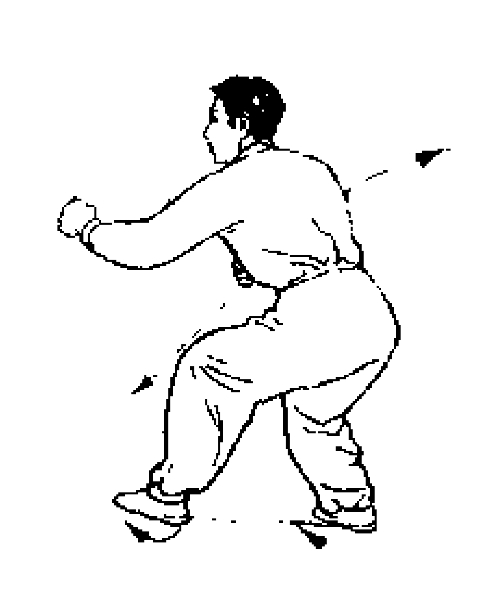


图 6—38

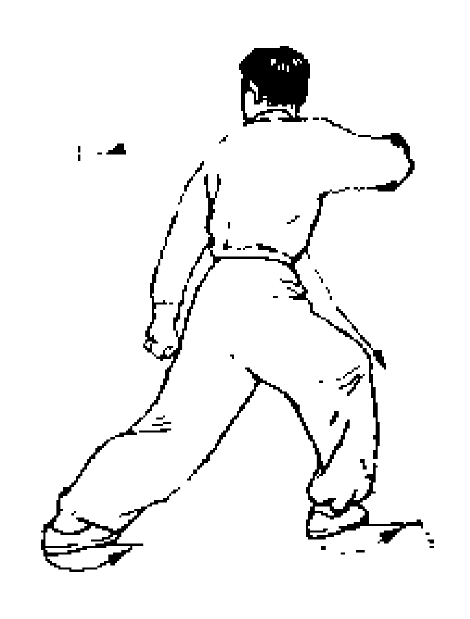


图 6—39

⑨左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转成斜裆。同时，两拳外旋收回，两腕交叉于胸前，然后右拳内旋，向右后下方伸出，拳心向后；左臂屈肘，左拳收经胸前向左撑出，拳心向下，目视右方。（图6-40）

⑩左脚跟内旋，身体左后转，右脚向前上一步，成半斜

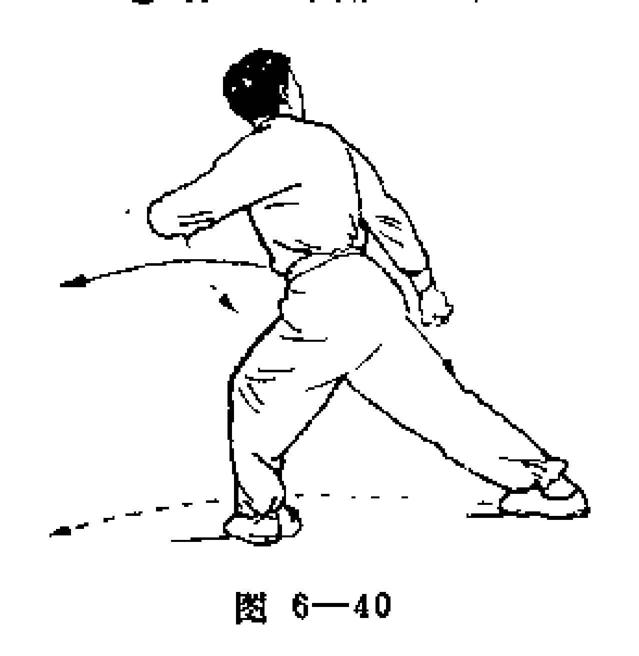


图 6—40

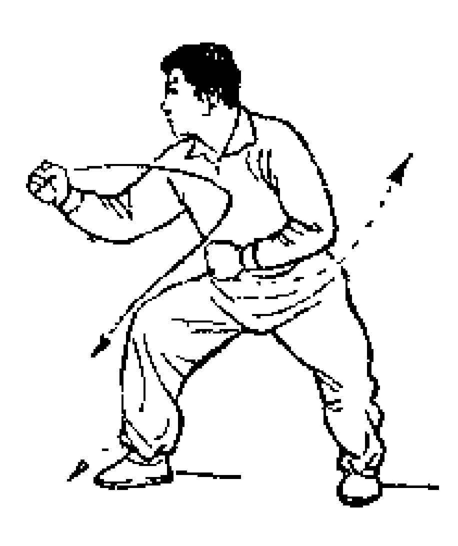


图 6—41

裆。同时，右拳随右腿上步向前冲出，拳心向左；左拳外旋下落至腹前，拳心向右，目视前方。（图6-41）

⑪右脚跟外旋，身体左转，成斜裆。同时，右拳外旋，收经胸前向右后下方伸出，拳心向外；左臂外旋，收经胸前向左撑出，拳心向下，目视右方。（图6-42）

⑫右脚跟内旋，左脚跟外旋，身体右转，成斜裆。同时，两拳外旋收回，两腕交叉于胸前，然后左拳内旋，向左后下方伸出，拳心向后；右臂内旋，屈肘向右撑出，拳心向下，目视右方。（图6-43）



图 6—42　　图 6—43

动作要领：转身时要拧腰转胯，后腿蹬劲。一臂侧撑用的是撑崩劲，另一臂后伸用的是截劲。

攻防方法：设对方左脚在前，用左拳击我胸部，我上右脚扣住其左脚，同时，右拳削开其来拳，左拳击其胸部。如对方用右手拦开我左拳，我右腿前弓，用右拳撑击其胸部。

19．回身

左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转，成半斜裆。同时，两臂外旋，两拳收回胸前，左拳在前，右拳在后，拳心

斜向上，目视左方。（图6-44）。

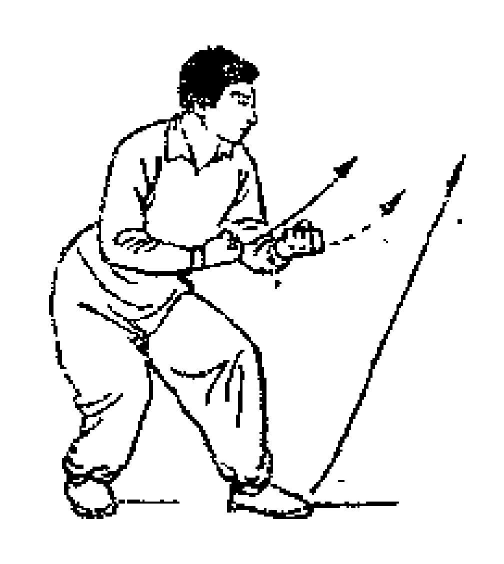


图 6—44

20．槐虫进身

①左脚抬起向前上踢出，同时，两拳变刁手向前上伸托，左刁手在前，手心都向上。（图6-45）

②左腿下落，左脚尖点地，身体左转，随即右脚向前上一步，左脚向前跟半步，成半斜裆。同时，左刁手内旋收回腹前，手心向下；右刁手内旋，向前钻伸下按，手心向下，目视右前方。（图6-46）

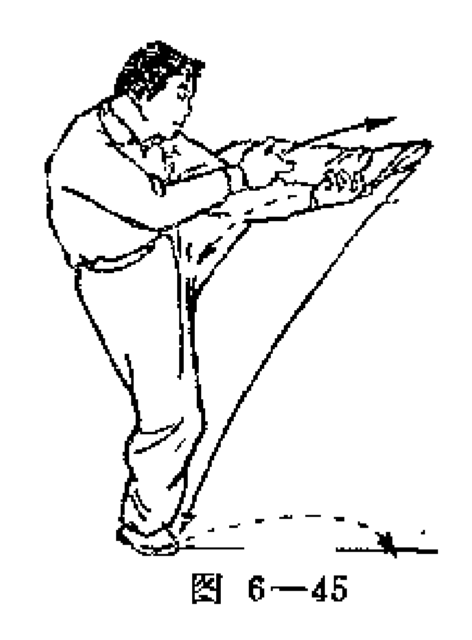


图 6—45

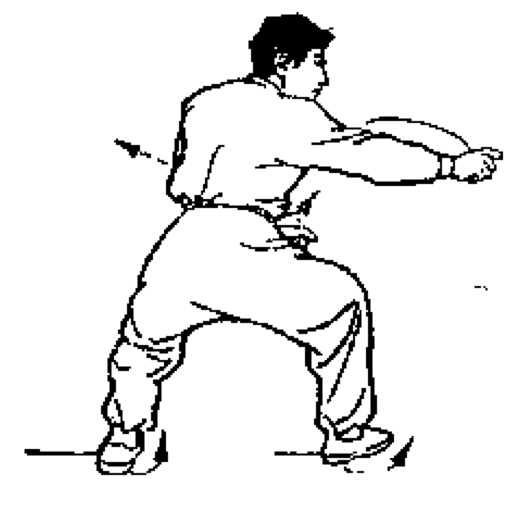


图 6—46

动作要领：前踢之腿要有弹劲，起腿时要含胸弯腿。左脚点地时，右脚蹬劲，身体向前冲出。右脚向前上步时，要擦地向前滑出。起腿时身要缩，前冲时体要伸。一缩一伸，如槐树上之虫行，故名“槐虫进身”。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我两手上托，架出

其来拳，同时，左脚踢其软肋。如对方后撤，我左脚落地，上右脚同时进身，用右掌击其软肋。此式进身极快，不容对方换手、缓劲。

21． 疾纵砸式锤

①左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转，成半斜裆。同时，左刁手变拳，向左上抬至左肩前，拳眼对肩峰；右刁手变拳，收回胸前，拳心向内，目视左前方。（图6-47）

②右脚向前上一步，左脚抬起。同时，右拳上扬至右额前，左拳微内旋，下落至胸前。（图6-48）

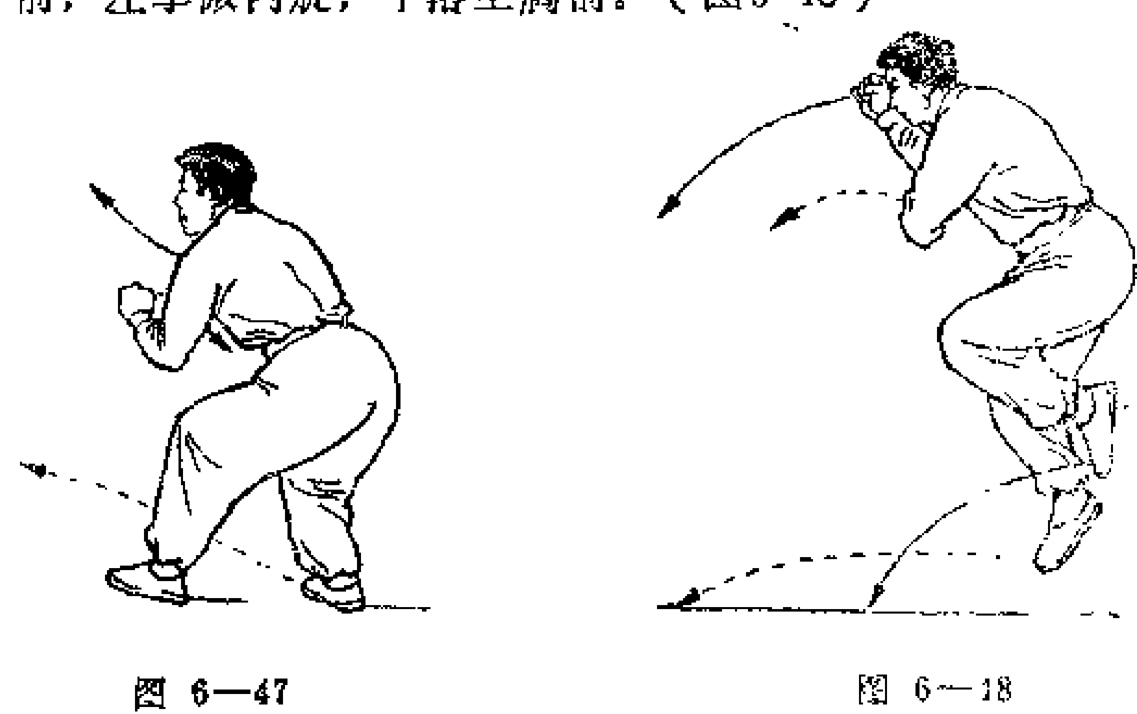


图 6—47　　图 6—48

③右脚领先、左脚随后相继抬起，箭步向前疾纵，两脚同时落地，身体左转成半斜裆。同时，右臂外旋向前伸出砸落；左拳变掌，上提至右肘内侧，掌指斜向上，目视前方。（图6-49）

动作要领：前纵时两脚要蹬劲，落地要稳，疾纵时要有向前的冲劲。拳向下砸用的是膀劲。

攻防方法：此式为硬打硬上之法。对方离我较远时，我

疾纵步前冲，用右拳向其头部砸去。如对方用左拳上架我右拳，我右拳即转抄其右腿，同时，用右肩击其胸部。



图 6—49

22. **剪步踩打**

①左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转，成半斜裆。同时，左掌变拳，向左上提至左肩前，拳眼对肩峰；右拳收至胸前，拳心向里。（图6-50）

②右脚抬起，向左前下方踩踹，成剪步。同时，左拳先下压后上提，仍屈回左肩前；右拳向前打出，拳眼向上，目视前方。（图6-51）

动作要领和攻防方法同2。

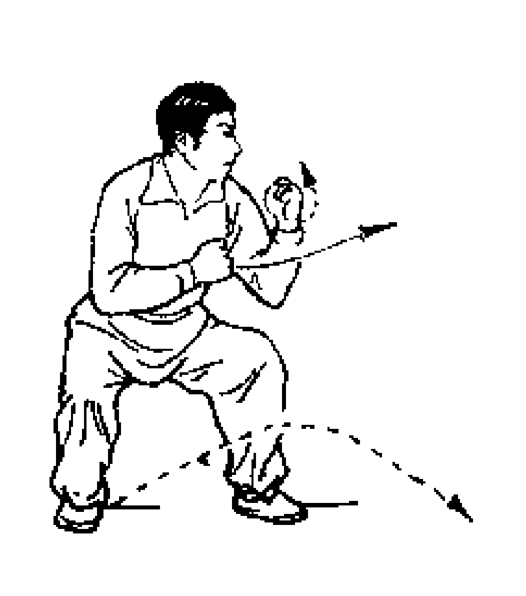


图 6—50

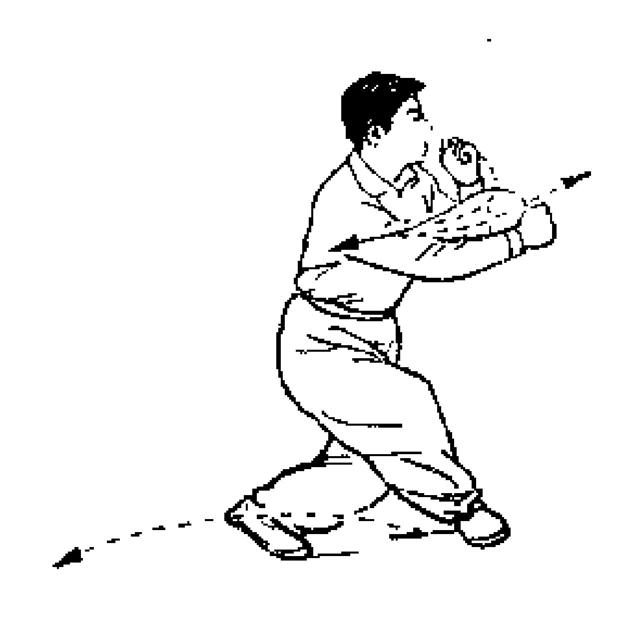


图 6—51

23. 撤步刁手方档

右脚抬起向后撤一步，身体右转成正档。同时，两拳变刁手交叉于胸前，然后外旋向左右分开。左刁手向左伸出，高与肩平，掌心斜向外；右刁手收回胸前，手心斜向里，目视左前方。（图6-52）



图 6—52

动作要领与攻防方法同1。

24. 双刁闭门式



图 6—53

左脚向右脚靠拢，两腿屈膝并立。同时，两刁手外旋合于面前，手心向内，左刁手在上，目视前方。（图6-53）

动作要领：两刁手用的是向里的合劲。

攻防方法：此式为守身待敌式。对方从何方击来，即向何方迎战。

收式

两腿蹬直立起，两刁手变拳，下垂于两胯侧，恢复预备式。（见图6-1）

第七趟　揙跨铁沙掌

动作名称

预备式

1.	刁手方档	8.	拎挑劈砸式
2.	揙跨腿	9.	疾纵砸式锤
3.	鸳鸯揙跨腿	10.	翻身劈砸
4.	勾挂连环腿	11.	刁手方档
5.	开天辟地	12.	双刁闭门式
6.	翻身剪打		收式
7.	云黑翻身劈砸式		

动作说明

预备式

身体直立，两手垂于胯侧，眼看前方。（图7-1）

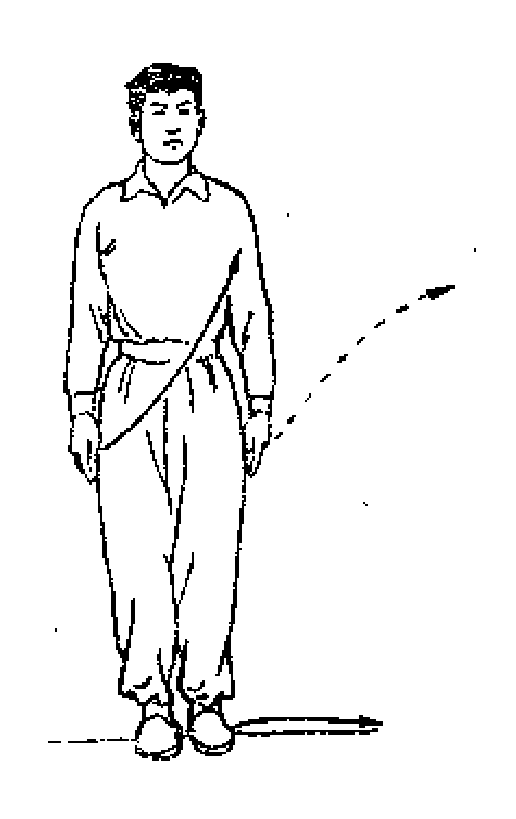
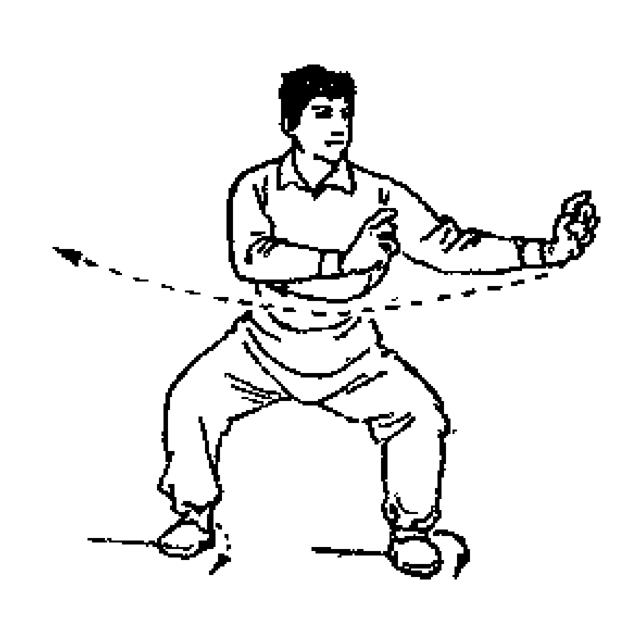


图 7—1

1. 刁手方档

左脚向左横跨一步，两腿屈膝下蹲成正档。同时，左掌变刁手，向左上方划弧抬起，高与肩平，手心斜向外；同时右掌

也变刁手，弧形上抬至左肩内侧，再内旋收回胸前，手心斜向里，目视左前方。（图7-2）

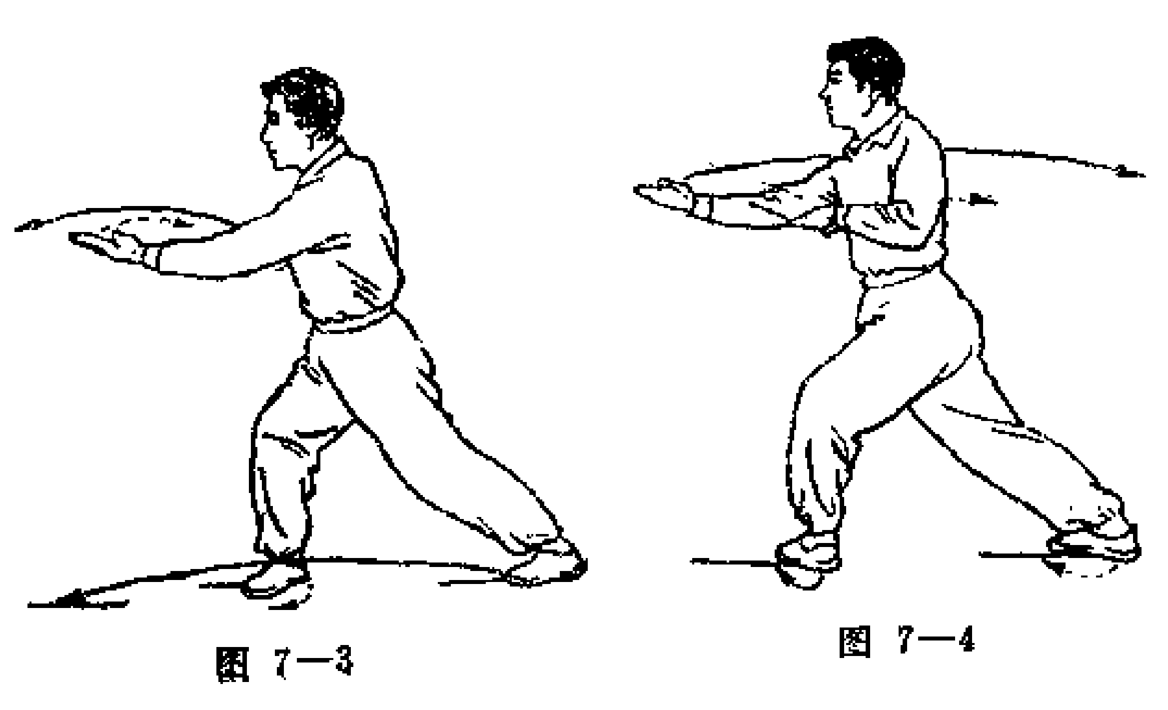

图 7—2

动作要领：头正颈直，垂肩坠肘，气往下沉，两脚抓地要稳。两刁手向左抬起时劲发于肩，肩催肘，肘催腕，直达于指。

攻防方法：此式为准备式。如对方用右拳击我头部，我用左刁手拦开或抓住其来拳，顺势上步，用右拳击其胸部。

2. 搧跨腿

①左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体向右转，成斜裆。同时，左刁手变掌微外旋，平向右前方搧出，高与肋平，掌心向上；右刁手变掌收回胸前，掌心向下，目视前方。（图7-


图 7—3　　图 7—4

3）

②右脚跟稍内旋，左脚向前上一步，成斜裆。同时，左掌内旋收回胸前，手心向下；右掌外旋前伸，平向左前方搧出，右掌高与肋平，掌心向上，目视前方。（图7-4）

3. 鸳鸯搧跨腿

①左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体右后转，成斜裆。同时，左掌外旋前伸，平向右前方搧出，高与肋平，掌心向上；内旋收回胸前，掌心向下。（图7-5）

②右脚跟稍内旋，身体略向左倾斜，左脚向前上方跨出。同时，左掌内旋收回胸前，掌心向下；右掌外旋前伸，平向左前方搧出，掌心向上，眼看右掌。（图7-6）

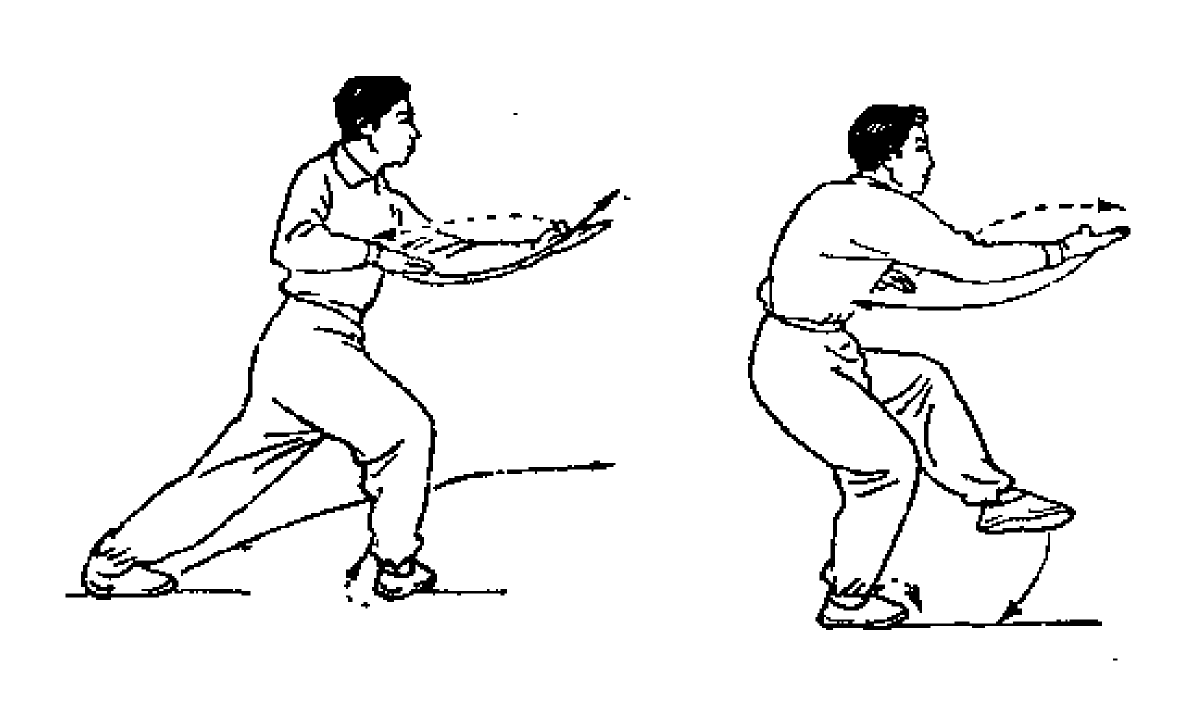


图 7—5　　图 7—6

③右脚跟内旋，身体右转，左脚脚尖内扣落地成正裆。同时，左臂外旋前伸，平向右前方搧出，高与肋平，手心向上；右掌内旋收回胸前，掌心向下，目视左前方。（图

7-7）

④左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转成斜裆。同时，右掌外旋前伸，平向左前方搧出，高与肋平，掌心向上；左掌内旋，收回胸前，手心向下。（图6-8）

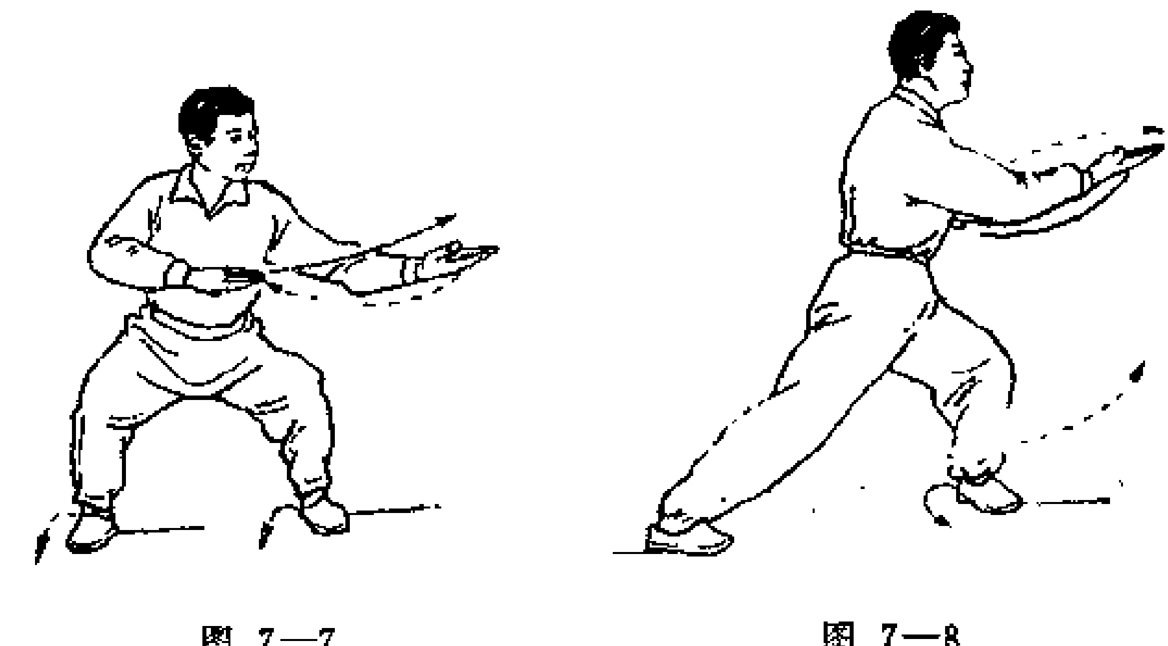


图 7—7　　图 7—8

⑤左脚跟内旋，身体微向右倾斜，右脚向前上方跨出。同时，右掌内旋收回胸前，掌心向下；左掌外旋前伸，平向右前方搧出，左掌高与肋平，掌心向上。（图7-9）

⑥左脚跟内旋，身体左转，右脚脚尖内扣落地成正裆。同时，右臂外旋右掌前伸，平向左前方搧出，高与肋平，掌心向上；左掌内旋收回胸前，掌心向下，目视右前方。（图7-10）

⑦右脚跟内旋，左脚跟外旋，身体右转成斜裆。同时，左臂外旋左掌前伸，平向右前方搧出，左掌高与肋平，掌心向上；右臂内旋收回胸前，掌心向下。（图7-11）

⑧右脚跟稍内旋，身体微向左倾斜，左脚向前上方跨出。同时，左掌外旋收回胸前，掌心向下；右掌外旋前伸，

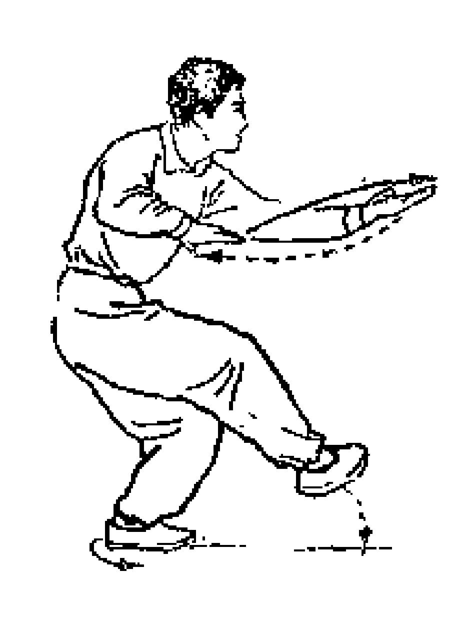


图 7—9

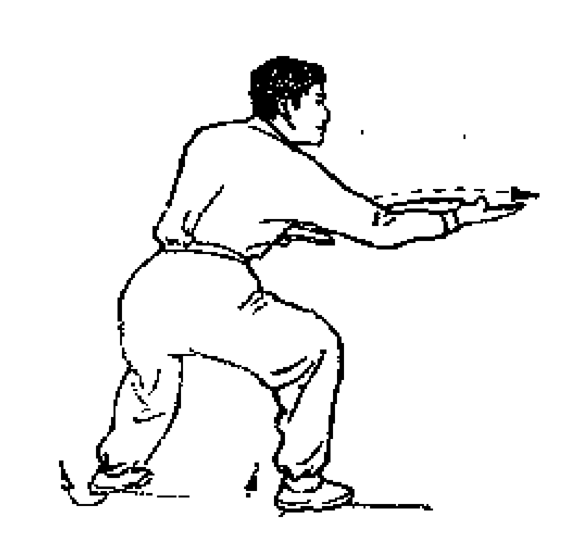


图 7—10

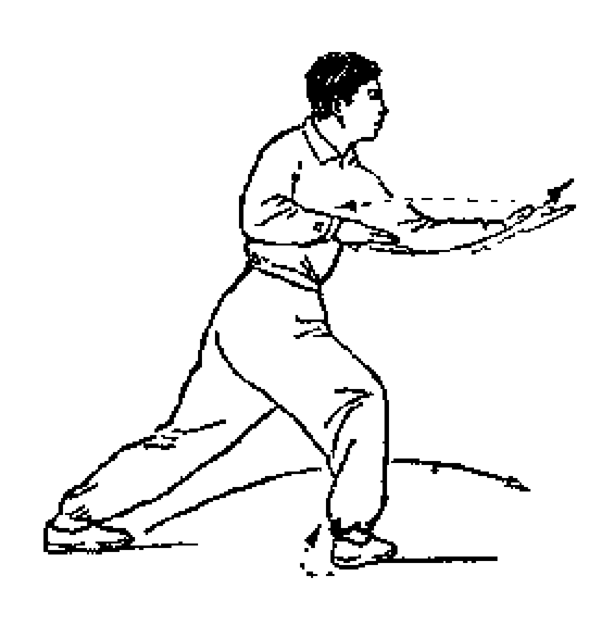


图 7—11

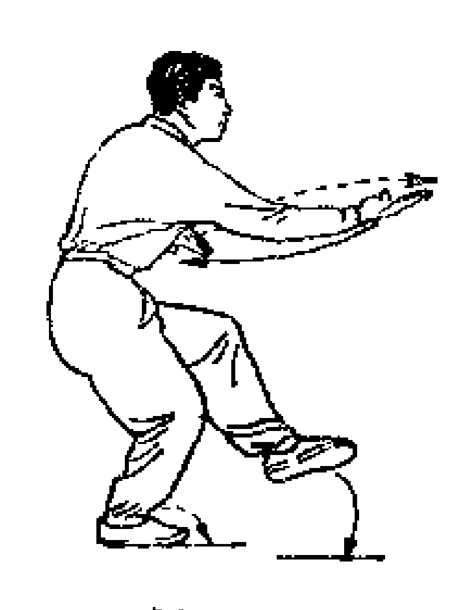


图 7—12

平向左前方搧出，掌心向上，目视右前方。（图7-12）

⑨右脚跟内旋，身体右转，左脚脚尖内扣落地成正裆。同时，左掌外旋前伸，平向右前方搧出，高与肋平，掌心向上；右掌内旋，收回胸前，掌心向下。目视左前方。（图7-13）

⑩左手脚内旋，右手脚外旋，身体左转，成斜裆。同



图 7—13

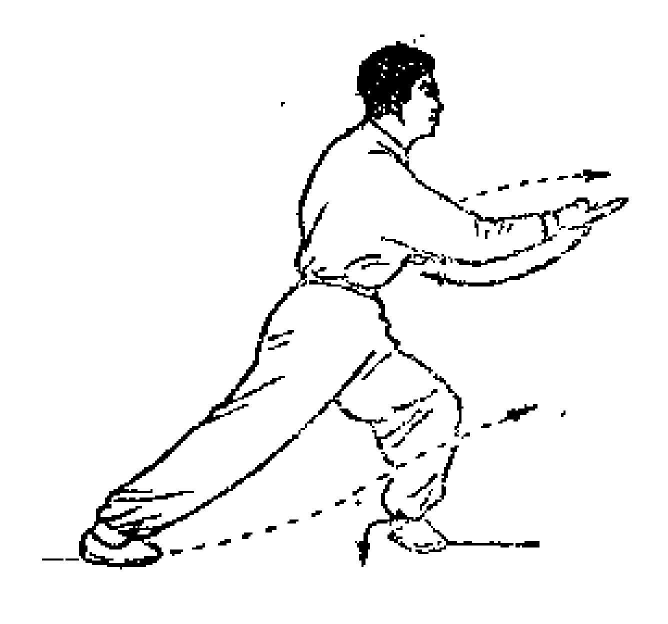


图 7—14

时，右掌外旋前伸，平向左前方搧出，左掌掌心向上，高与肋平；左掌内旋收回胸前，掌心向下。（图7-14）

⑪左脚跟稍内旋，身体微向右倾斜，右脚向前上方跨出。同时，右掌内旋收回胸前。掌心向下；左臂外旋左掌前伸，平向右前方搧出，高与肋平，掌心向上。（图7-15）

⑫左脚跟内旋，身体左转，右脚脚尖内扣落地成正裆。同时，右掌外旋前伸，平向左前方搧出，高与肋平，掌心

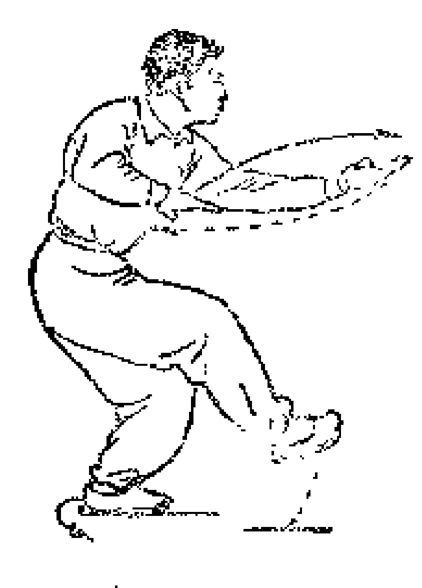


图 7—15



图 7—16

向上，左掌内旋收回胸前，掌心向下。（图7-16）

⑬右脚跟内旋，左脚跟外旋，身体右转，成斜裆。同时，左掌外旋前伸，平向右前方搧出，左掌高与肋平，掌心向上；右掌内旋收回胸前，掌心向下。（图7-17）

⑭右脚跟稍内旋，身体微向左倾斜，左脚向前上方跨出。同时，左掌内旋收回胸前，掌心向下；右臂外旋右掌前伸，平向左前方搧出，高与肋平，掌心向上。（图7-18）。

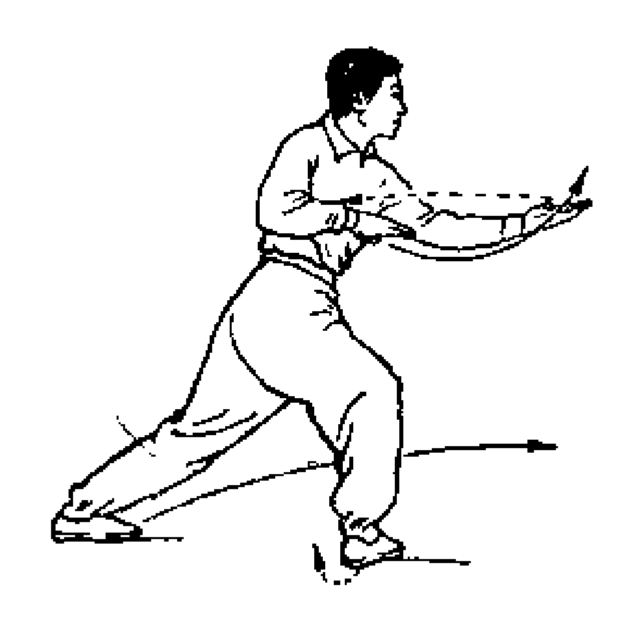


图 7—17

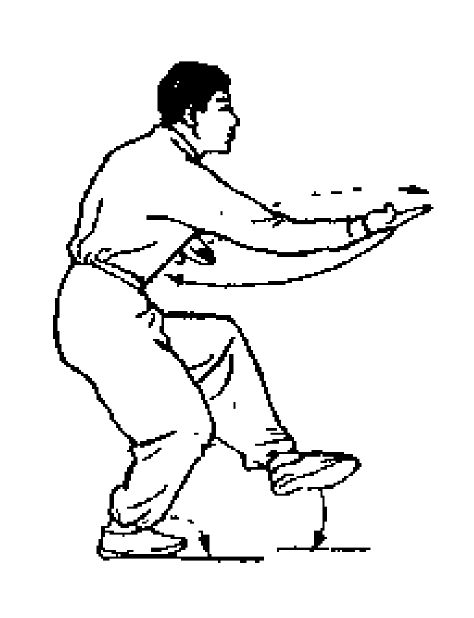


图 7—18

⑮右脚跟内旋，身体右转，左脚脚尖内扣落地，成正裆。同时，左臂外旋左掌前伸，平向右前方搧出，高与肋平，掌心向上；右掌外旋收回胸前，掌心向下，目视左前方。（图7-19）

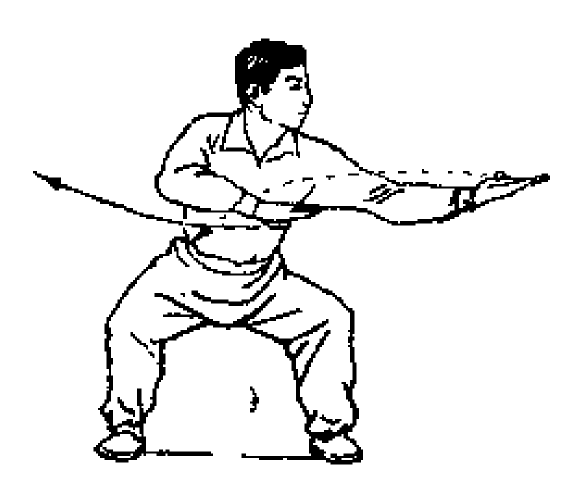


图 7—19

动作要领：跨腿时要先低后高，出腿时脚擦地而起，脚向上用的是跨劲。掌

揣出时，要拧腰、斜肩、揣胯。向左揣掌，上身向右斜；向右揣掌，身向左斜，两肩是一阴一阳，来回变换。揣出之掌，先是用直劲，随后是用横劲。揣左掌跨右腿，揣右掌跨左腿，故称“鸳鸯揣跨腿”。揣掌和跨腿，动作要同时，手到脚到。

攻防方法：设对方左脚在前，用左拳击我胸部，我右掌搂开其来拳，左掌击其胸部。如对方左脚后撤，再用右拳击来，我左掌拦出其来拳，顺势用右掌揣击其左肩，左脚跨击其右脚，即可将对方打倒。

4. 勾挂连环腿

①左掌变刁手，平向右划弧，经胸前内旋向下刁抓，手心向下；右掌变刁手外旋，向右前上方托起，高与胸平，手心向上，目视右前方。（图7-20）

②右脚跟内旋，身体右转，左脚随转身，勾脚尖向右前方踢出。同时，左刁手外旋，向前上方伸托，高与胸平，手心向上；右刁手内旋，收按于胸前，手心向下。（图7-21）

③身体微左转，左腿外挂落地成剪腿。同时，左刁手内

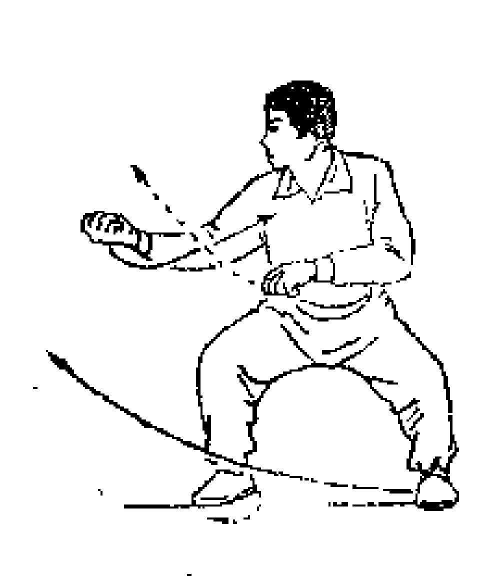


图 7—20

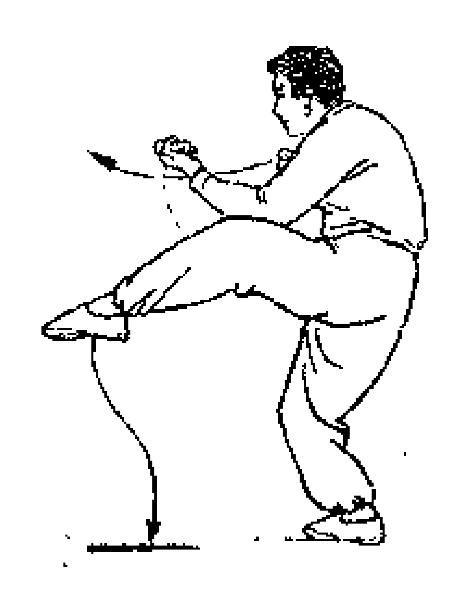


图 7—21

旋收按于胸前，手心向下；右刁手外旋前伸向上托起，右手高与胸平，手心向上。（图7-22）

④右脚脚尖勾起向左前方踢出。同时，右刁手继续向前上托起；左刁手收向胸前，手心向下。（图7-23）

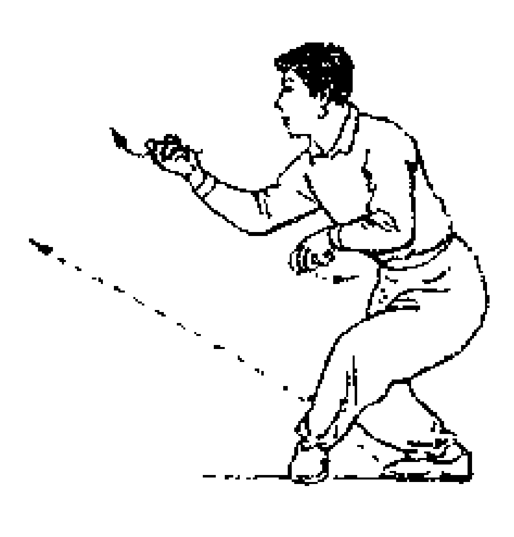


图 7—22

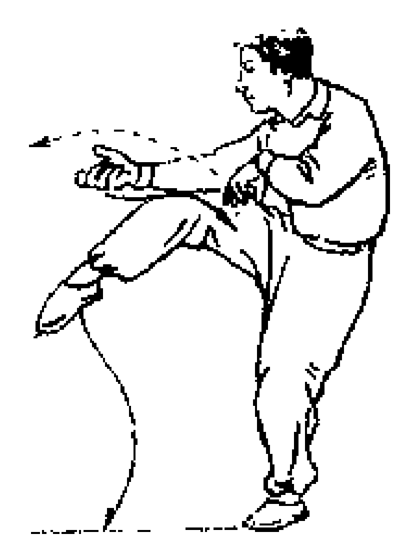


图 7—23

⑤身体右转，右腿外挂落地成剪腿。同时，右刁手内旋，收回胸前下按，掌心向下；左刁手外旋前伸，向上托起，高与胸平，手心向上。（图7-24）

⑥左脚脚尖勾起向右前方踢出。同时，左刁手继续向前上托起，高与胸平，手心向上；右刁手收按于胸前，手心向下。（图7-25）。

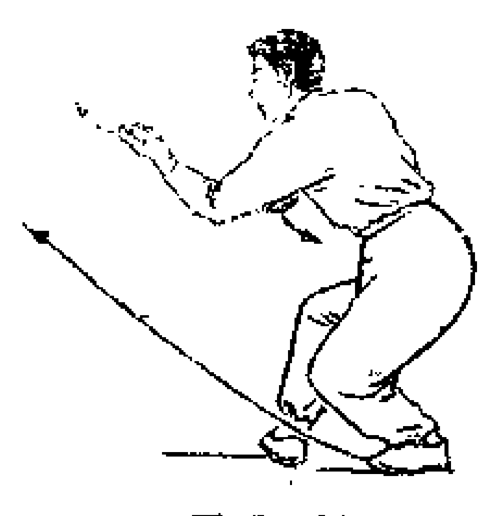


图 7—24



图 7—25

⑦身体右转，左腿外挂落地，成剪腿。同时，左刁手内旋收按于胸前，手心向下；右刁手外旋向前伸出，高与胸平，手心向上。（图7-26）

⑧右脚脚尖勾起向左前方踢出。同时，右刁手继续向前上托起，高与胸平，手心向上；左刁手收按于胸前，手心向下。（图7-27）

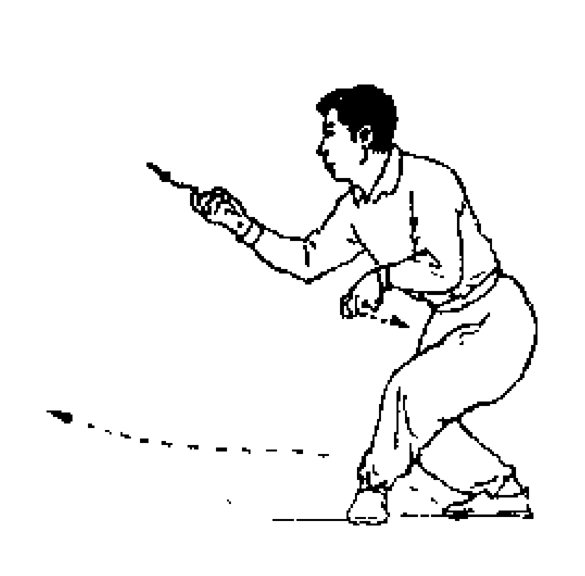


图 7—26

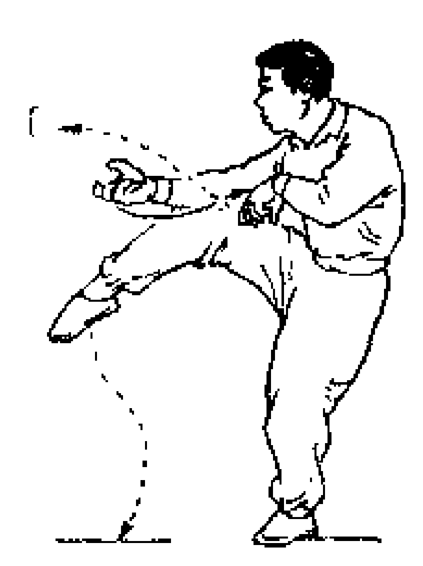


图 7—27

⑨身体右转，右腿外挂落地，成剪腿。同时，右刁手内旋收按于胸前，手心向下；左刁手外旋，向前上伸托，高与胸平，手心向上。（图7-28）

⑩左脚脚尖勾起向前踢出。同时，左刁手继续向前上伸托，手心向上；右刁手收于胸前，手心向下。（图7-29）

⑪身体左转，左脚外挂落地，成剪腿。同时，左刁手内旋收按于胸前，手心向下；右刁手外旋前伸，向上托起，高与胸平，手心向上。（图7-30）

⑫右脚脚尖勾起向左前方踢出。同时，右刁手继续向前上伸托，高与胸平，手心向上；左刁手收按于胸前，手心向下。（图7-31）

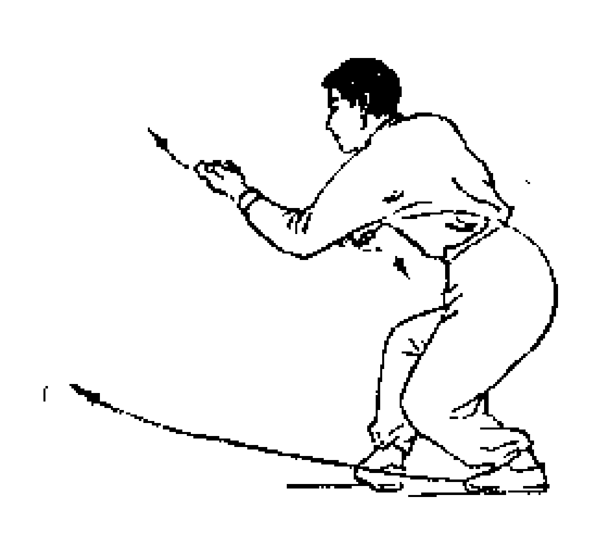


图 7—28

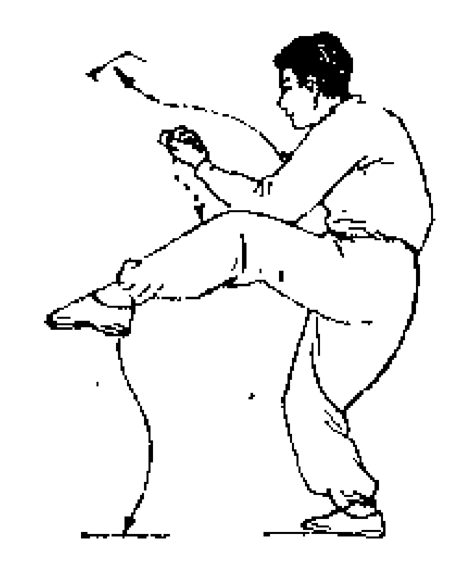


图 7—29

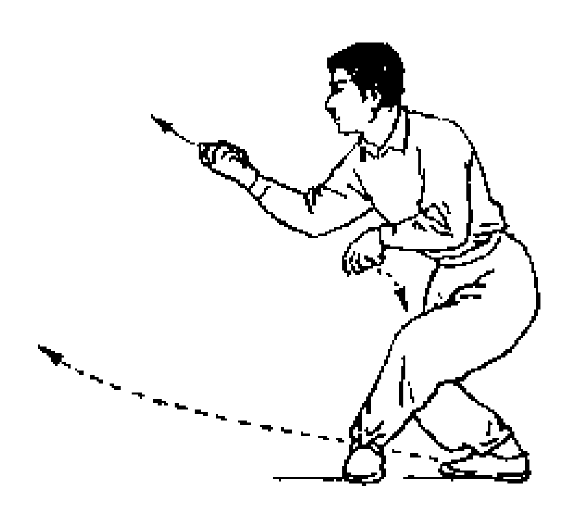


图 7—30

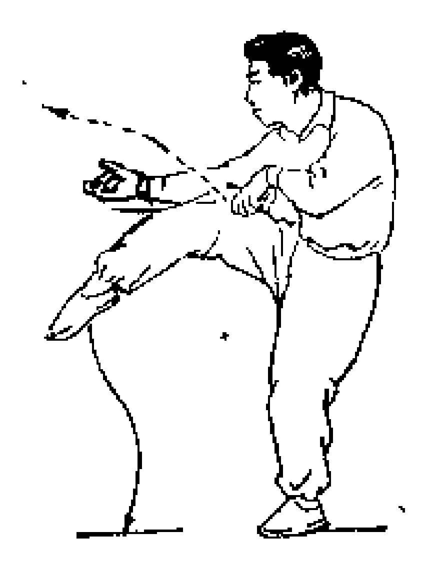


图 7—31

⑬身休右转，右腿外挂落地，成剪腿。同时，右刁手内旋收按于胸前，手心向下；左刁手外旋向前上伸托，高与胸平，手心向上，目视前下方。（图7-32）

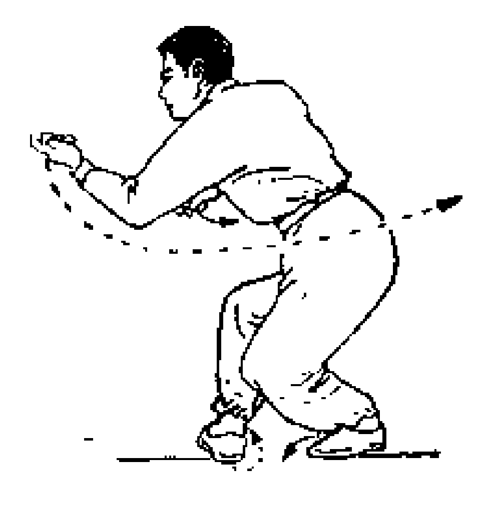


图 7—32

动作要领：前踢时脚要内扣横置，劲发于腿，着力

点在脚外侧，落地时脚外撇横落。脚尖外摆是挂劲，即勾脚踢、挂脚落。两刁手一上一下，向上是托，向下是捋，劲发于肩，不要光用手腕。出手出脚和斜身动作要协调一致，手到脚到。

攻防方法：设对方左脚在前，用左拳击我胸部，我用右刁手刁住其左腕下压，左手上托其左肘，同时，用左脚横踢其左小腿。如对方撤回左腿和左拳，又用右拳击来，我左手刁其右腕下压，右手上托其右肘，同时，右脚横踢其右小腿。两腿交换使用，故称"连环腿"。

5. **开天辟地**

①右脚跟外旋，左脚跟内旋，身体左转成半斜裆。同时，左刁手变拳，随转身向左划弧下砸，拳心向上；右刁手变掌，护在胸前，掌心向左。（图7-33）。

②左脚抬起，身体微左转，右脚蹬地后屈膝抬起，左脚向前跃一步落地。同时，右掌变拳，向前上冲出，高与头平，拳心向左；左拳变掌，先略上提，随后下按于胸前，掌心向右。（图7-34）

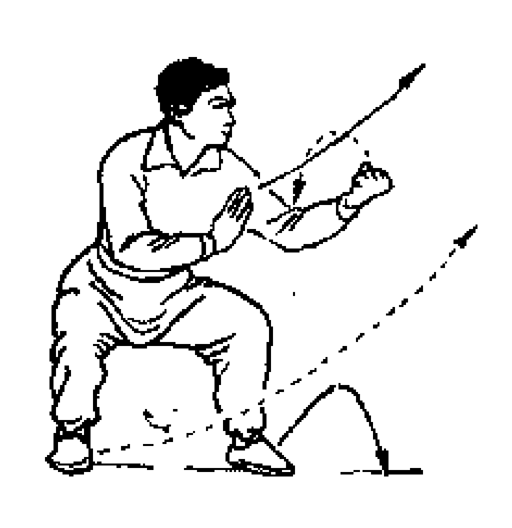


图 7—33

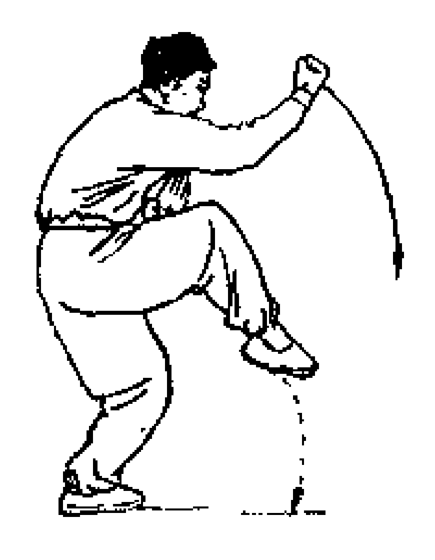


图 7—34

③右脚震脚落地，成半斜裆。同时，右拳外旋下砸，拳心向上；左掌先向下落，随后提于胸前，掌心向右。（图7-35）

④右脚抬起，身体右后转，左脚蹬地后屈膝抬起，右脚向前跃一步落地。同时，左掌变拳，随转身向前上冲出，高与头平；右拳变掌，先向上提，后向下按于胸前，掌心向左。（图7-36）

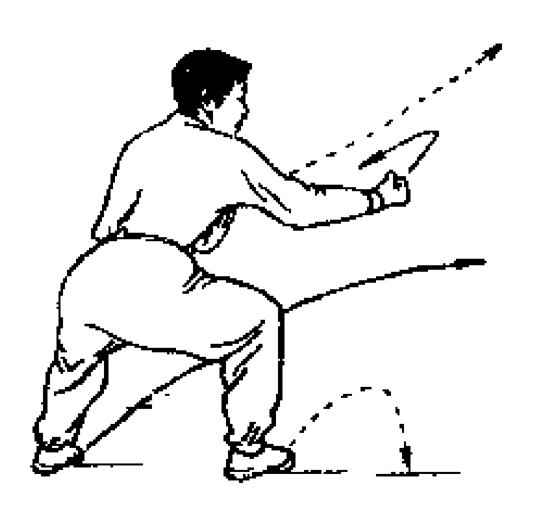


图 7—35

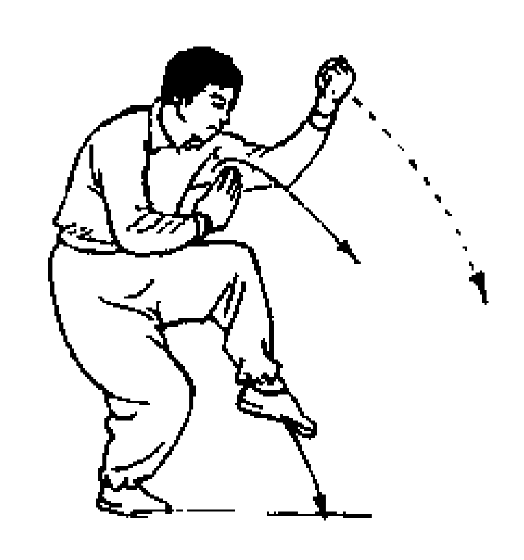


图 7—36

⑤左脚震脚落地，成半斜裆。同时，左拳外旋下砸，拳心向上；右掌随之向下沉按，掌心向左。（图7-37）

⑥身体左转，右脚蹬地后屈膝抬起，左脚向前跃一步落地。同时，右掌变拳随转身向前上冲出，高与头平，拳心向左；左拳收于胸前。（图7-38）

⑦右脚震脚落地，成半斜裆。同时，右拳外旋下砸，拳心向上；左拳变掌随之向下沉按，掌心向右。（图7-39）

⑧右脚抬起，身体右后转，左脚随即蹬地屈膝抬起，右脚向前跃一步落地。同时，左掌变拳，随转身向上冲出，拳心向右，高与头平；右拳变掌，先上提，后下按于胸前，掌

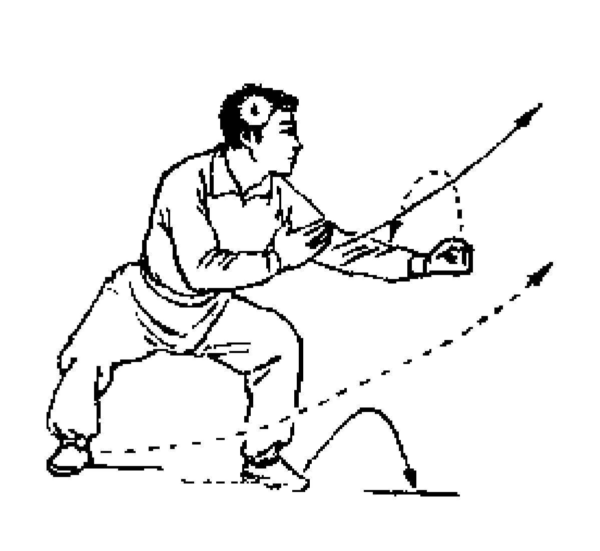


图 7—37

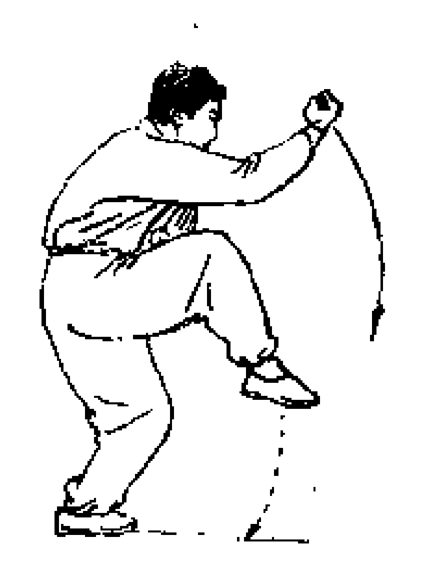


图 7—38

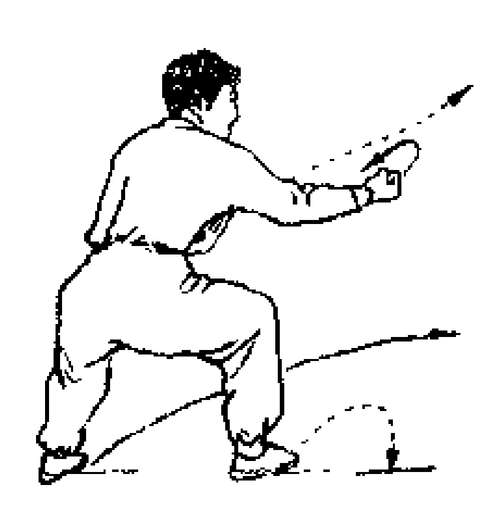


图 7—39



图 7—40

心向左。（图7-40）

⑨左脚震脚落地，成半斜裆。同时，左拳外旋下砸，拳心向上；右掌随之向下沉按。（图7-41）

⑩左脚抬起，身体向左后转，右脚随即蹬地屈膝抬起，身体向前蹿跳，左脚向前跃一步落地。同时，右掌变拳，随转身向前上冲出，拳高与头平，拳心向左；左拳变掌，先向上提，后下按于胸前，掌心向右。（图7-42）

⑪右脚震脚落地，成半斜裆。同时，右拳外旋下砸，拳



图 7—41

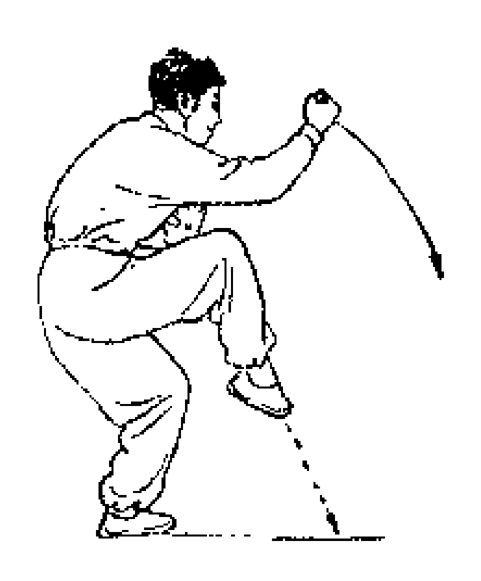


图 7—42

心向上；左掌先向下落，后上提于胸前，掌心向右，目视前方。（图7-43）

动作要领：上起是"开天"，身体要先向后坐，再前蹿上纵，动作要有提跳劲，出拳是向前、向上的冲穿劲。下落为辟地，脚落地要沉，用的是踹劲，拳下砸用的是劈劲。拳之上冲、下砸和提脚、落脚要协调一致，同起同落。

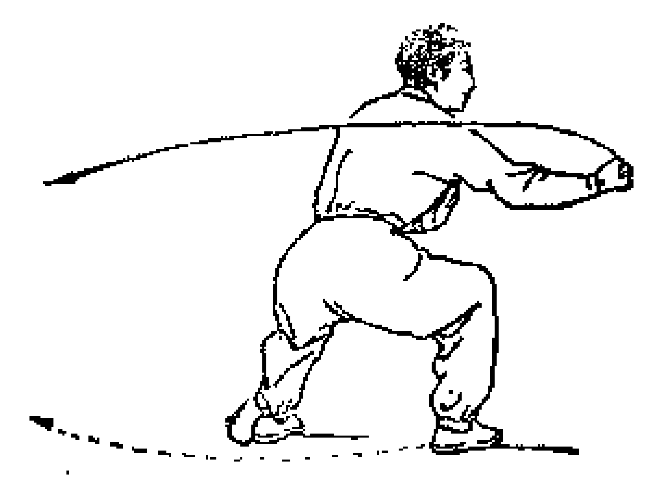


图 7—43

攻防方法：开天辟地为硬冲硬打之招式。即便对方是站好架势，守住门户的，也可用此招上前进击。如果对方是左弓步，左掌在前，右掌护胸，我应上左脚前蹿，左掌护胸，

右拳由下向对方胸部上冲，如对方左手向外拦我右拳，我右拳向外翻转，正好砸其头部，同时，右脚向下踏踹其左脚面。

开天辟地招法，如大海之波浪，一上一下，一高一低，滚滚向前，凶猛无比，不容对方有喘息之机。

6． **翻身剪打**

①左脚跟外旋，身体右后转，右脚随转身向右后方撤一步，成半斜裆。同时，右拳外旋上翻，向右砸落，拳心向上；左掌变拳，拳心向里护在胸前。（图7-44）

②左拳外旋平向右，同右拳两腕交叉于右肋前，拳心都向上。（图7-45）

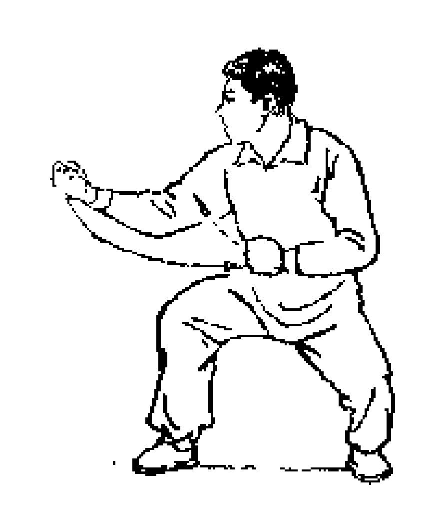


图 7—44

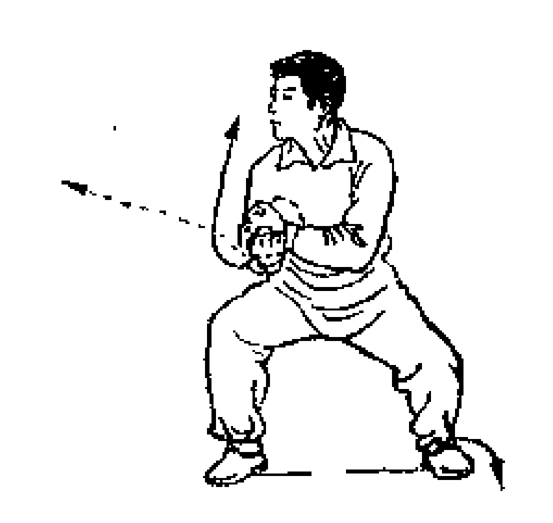


图 7—45

③左脚跟外旋，身体微右转，成斜裆。同时，左拳略向后收，随后内旋向前冲出，拳眼向上；右拳上提至右肩前，拳心向左。（图7-46）

④左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左后转，成斜裆。左拳收经腹前上提至左肩前，拳心向右；右拳下落，经右乳下向前冲出，拳眼向上。（图7-47）

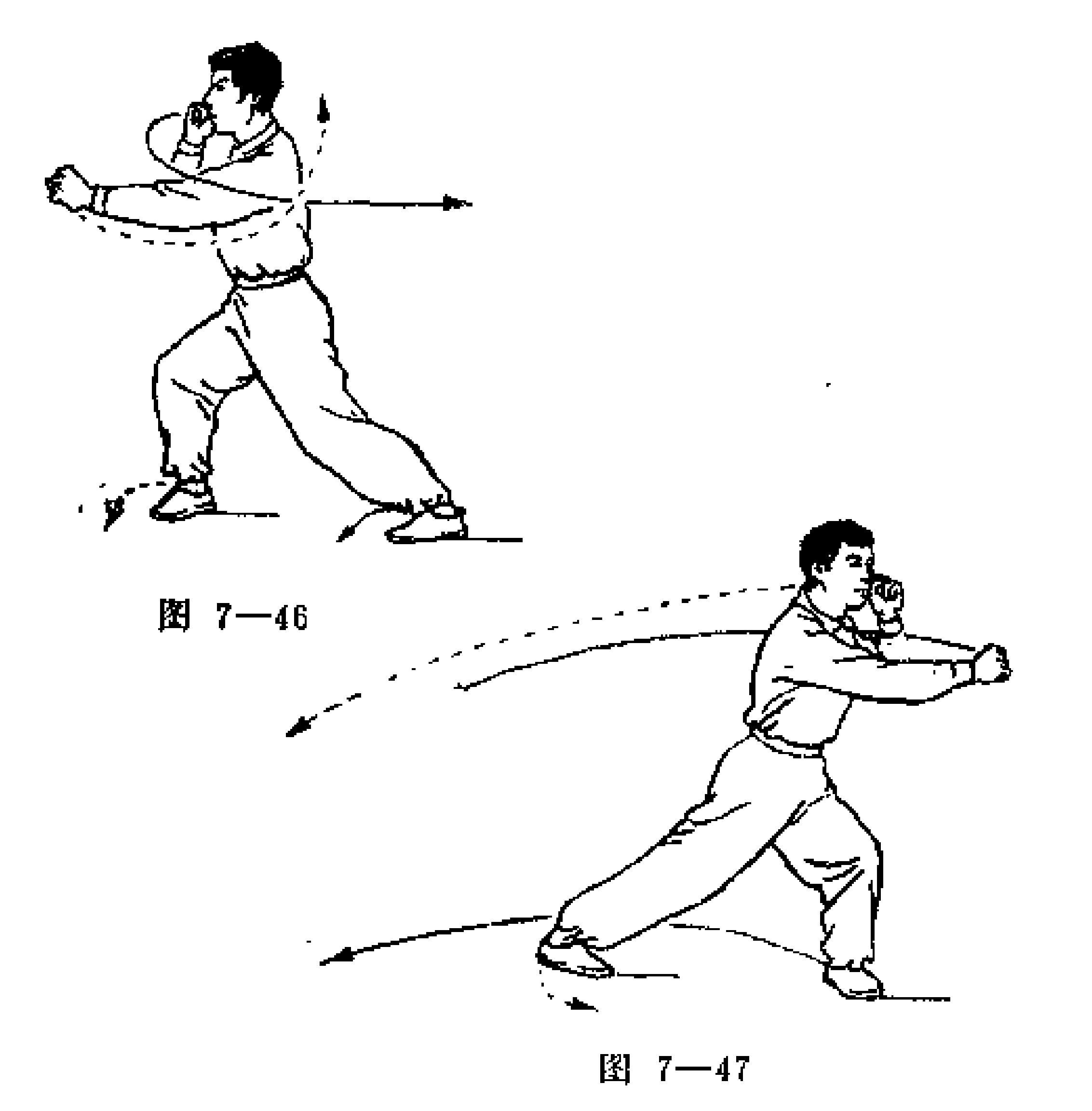


图 7—46

图 7—47

⑤身体左转，左脚向后撤一步，右脚跟外旋，成半斜裆。同时，左拳随转身向左翻砸，拳心向上；右拳随转身收至胸前，拳心向里。（图7-48）

⑥左拳收回胸前，右拳外旋向左伸出，两腕交叉于左肋前，拳心都向上。（图7-49）

⑦右脚跟外旋，身体左转，成斜裆。同时，左前臂内旋，左拳上提至左肩前，拳心向右；右拳略向后收，随即向前冲出，拳眼向上。（图7-50）

⑧右脚跟内旋，左脚跟外旋，身体右后转，成斜裆。左拳收经左乳下，随转体向前冲出，拳眼向上；同时右拳收经

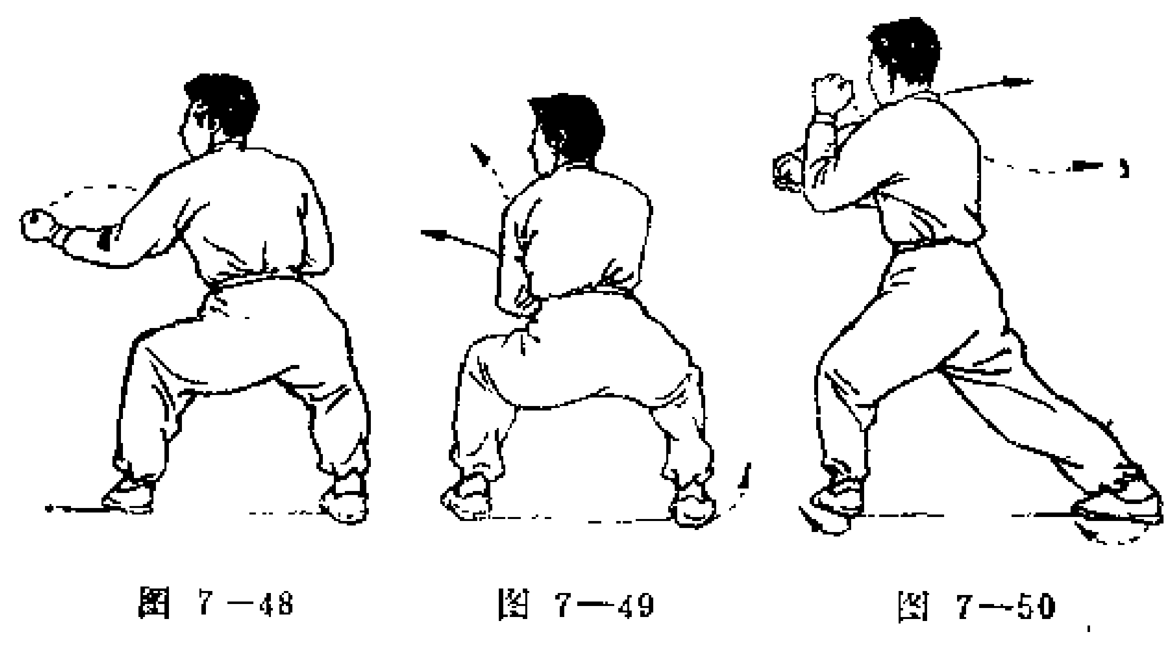


图 7—48　　图 7—49　　图 7—50

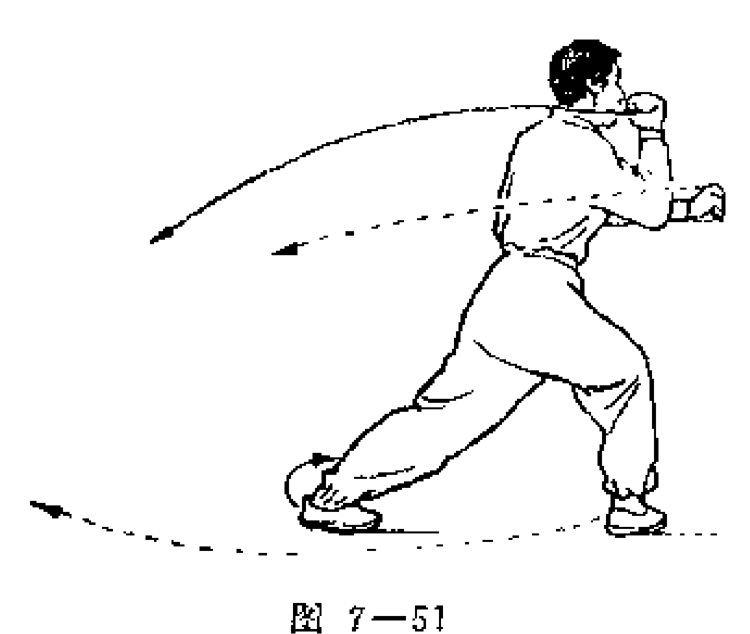


图 7—51

腹前上提至右肩前，拳心向左。（图7-51）

⑨左脚跟外旋，右脚向右后方撤一步，身体右后转，成半斜裆。同时，右拳向右下方翻砸，拳心向上；左拳收回胸前，拳心向里。（图7-52）

⑩左拳外旋向右伸出，右拳略后收，两腕交叉于右肋前，拳心都向上。（图7-53）

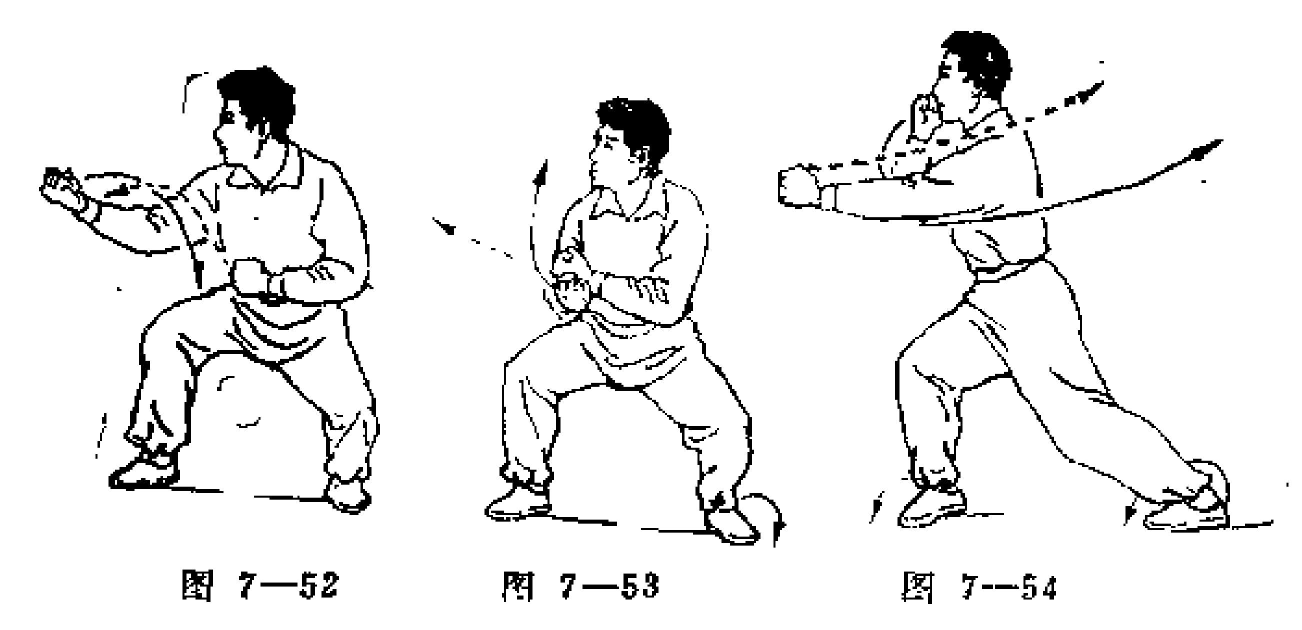


图 7—52　　图 7—53　　图 7—54

⑪左脚跟外旋，身体微右转，成斜裆。同时，左拳外旋回收随向前打出，拳眼向上；右拳外旋上提于右肩前，拳心向上。（图7-54）

⑫左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体向左后转，成斜裆。左拳收经胸前上提至左肩前，拳心向右；右拳经右乳下，随转身向前冲出，拳眼向上。（图7-55）

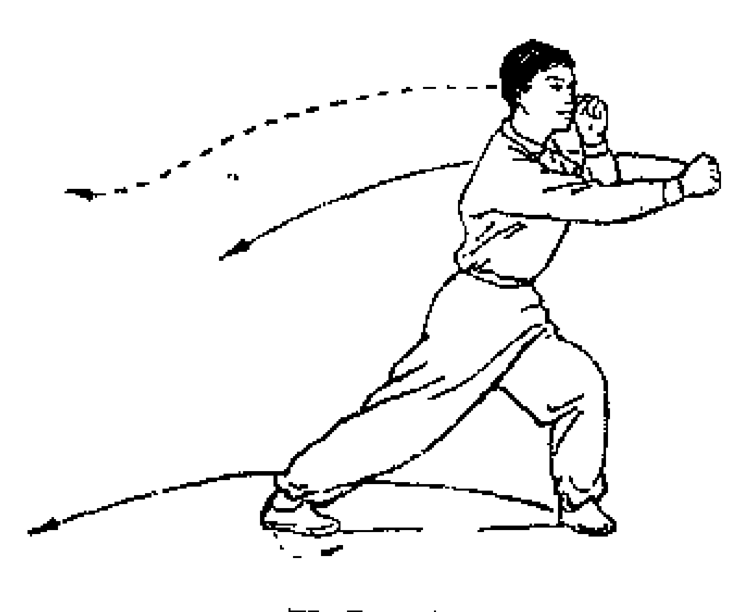


图 7—55

⑬左脚向左后方撤一步，右脚跟外旋，身体左后转，成半斜裆。随体转左拳向左下方翻砸，拳心向上；右拳收回胸前，拳心向里。（图7-56）

⑭左拳收回胸前，右拳外旋略向左伸，两腕交叉于左肋前，拳心都向上。（图7-57）

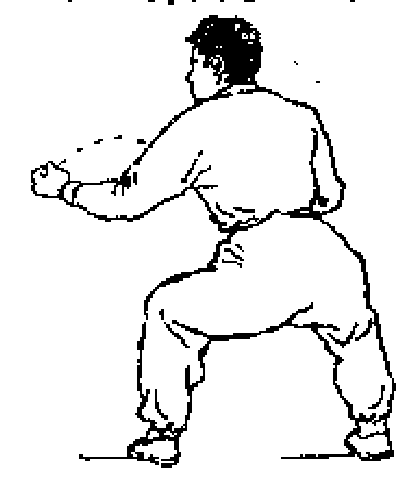


图 7—56

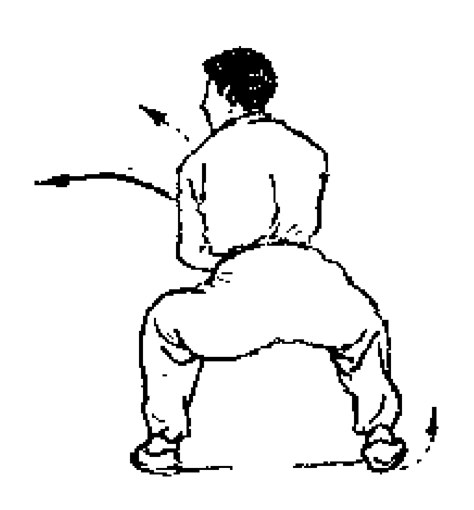


图 7—57

⑮右脚跟外旋，身体左转，成斜裆。同时，左臂屈肘，左拳上提至左肩前，拳心向右；右拳略向后收，随转身向前冲出，拳眼向上。（图7-58）

⑯右脚跟内旋，左脚跟外旋，身体右转，成半斜裆。同

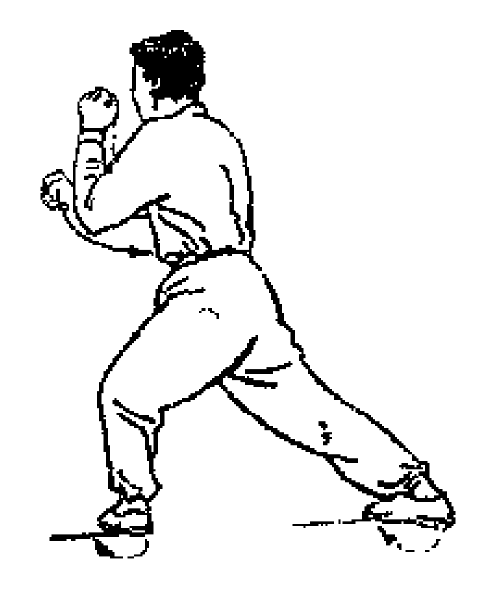


图 7--58

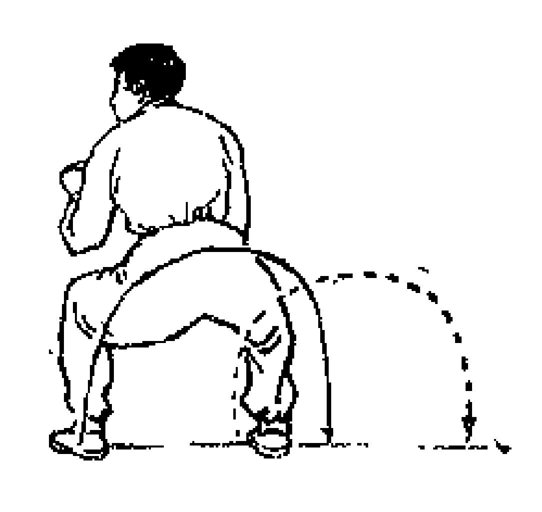


图 7—59

时，左拳收至左乳下，拳眼向上；右拳收至腹前上提至右肩前，拳心向内，目视左前方。（图7-59）

动作要领：翻身下砸时，要斜肩反背，并与撤步动作协调一致。撤步时，脚要擦着地皮走，落地要沉稳。拳下砸时，拳背向下，要有下压的沉劲。两拳收至胸前时，先是削劲，后是合劲，两肘要同时内合，不要掀肋。崩打时，立肘要直，出拳要平。

攻防方法：设对方从背后用左拳击我背部，我翻身用右臂拦开其来拳，对方又用右拳击我头部，我急用右拳崩开其来拳，用左拳击其胸部。

7. **云里翻身劈砸式**

两脚跳起，在空中身体向左后翻转一周。（图7-60）两脚相继落地，成半斜裆。在空中，右拳上提至面前，落地时，右拳向右下方砸落，拳眼向上；左拳变掌，先向下劈，然后上提至右肘内侧，掌心向右，目视右前方。（图7-61）



图 7—60

图 7—61

动作要领：翻身时，身体先向下蹲，两脚蹬劲，拧身上跳，身体腾空。转体时，要以身带腿，落地要稳。两脚落地和右拳下砸、左掌上提的动作要同时完成，脚到手到。

攻防方法：设对方用左拳击我右肋，我速转身，使对方的来拳落空，我翻身用右拳下砸，击其左肩或后背。

8. **祫挑劈砸式**

①右脚向前抬起，身体微右转，左脚蹬地前蹚抬起，同时右脚落地。左掌变拳，先略下压，随即向上祫挑，高与头平，拳心向右；右拳先向上提，然后下砸于腹前，拳心向左。（图7-62）

②左拳下压于胸前，拳心向内；同时右拳上挑，高与头平，拳心向左。（图7-63）

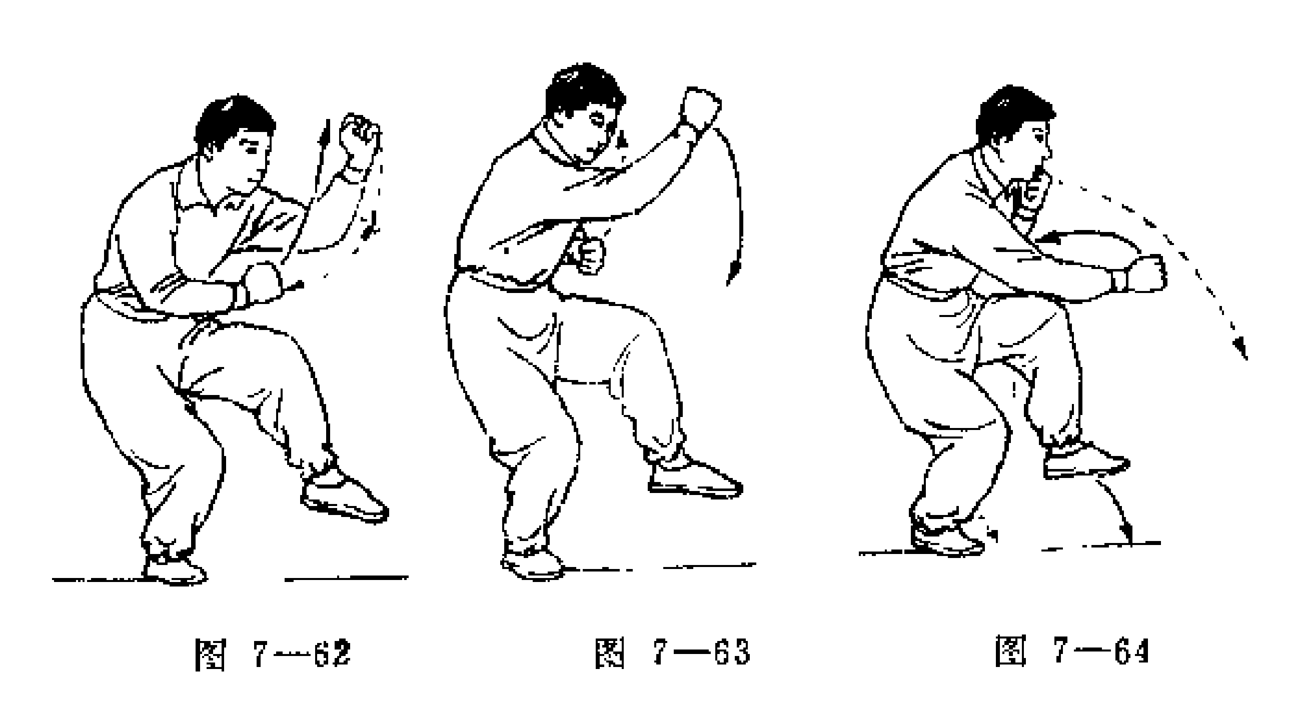


图 7—62　　图 7—63　　图 7—64

③左拳上提，高与耳平，拳心向右；右拳下劈至腹前，拳心向左。（图7-64）

④右脚跟内旋，左脚落地，身体微右转，成半斜裆。同时，左拳下砸于左膝外侧上方，拳心向右；右拳上提至胸

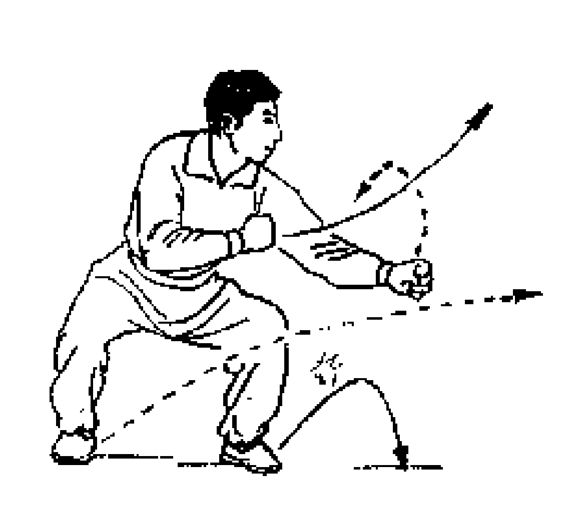


图 7—65



图 7—66

前，拳心向左。（图7-65）

⑤左脚向前抬起，身体左转，随即右脚蹬地提膝抬腿，同时左脚落地。左拳先向上提，随后下砸于腹前，拳心向右；右拳略向下压随即向上翻挑，高与头平，拳心向左。（图7-66）

⑥右拳下压于胸前，拳心向左；左拳上挑至头前，拳心向右。（图7-67）



图 7—67



图 7—68

⑦右拳上提，高与耳平，拳心向左；左拳下劈至腹前，拳心向右。（图7-68）

⑧左脚跟内旋，身体左转，右脚向前落地成半斜裆。同时，右拳向下砸落于右膝外侧上方，拳心向左；左拳上提至胸前，拳心向右。（图7-69）

⑨右脚向前抬起，身体右转，左脚蹬地提膝抬腿，同时右脚落地。左拳略向下压随即向上抡挑，高与头平，拳心向右；右拳先向上提随后下砸于腹前，拳心向左。（图7-70）

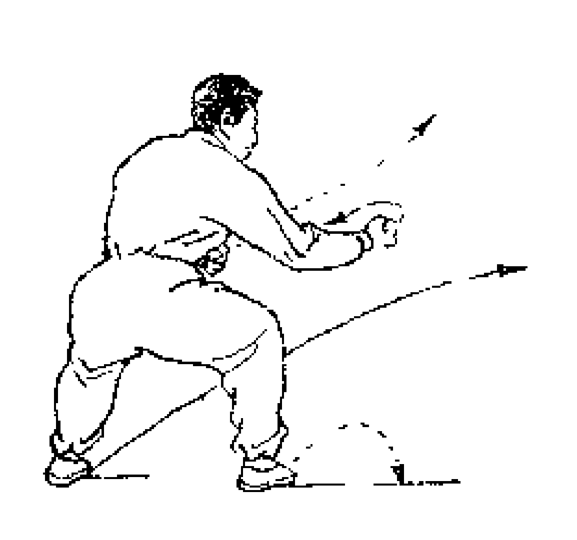


图 7—69



图 7—70

⑩左拳下压至胸前，拳心向右；右拳上挑至头前，拳心向左。（图7-71）

⑪左拳上提，高与耳平，拳心向右；右拳下劈至腹前，拳心向左。（图7-72）

⑫右脚跟内旋，身体略右转，左脚向前落地，成半斜裆。同时，左拳下砸于左膝外侧上方，拳心向右；右拳上提至胸前，拳心向左。（图7-73）

⑬左脚向前抬起，身体左转，右脚蹬地提膝抬腿，同时左脚落地。左拳先向上提，随后下砸于腹前，拳心向右；右



图 7—71



图 7—72

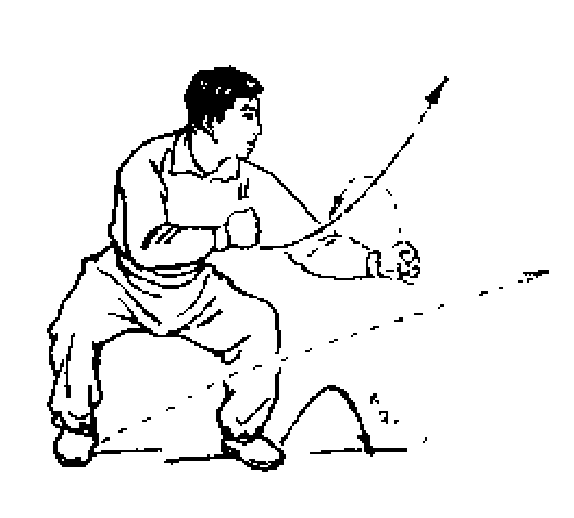


图 7—73

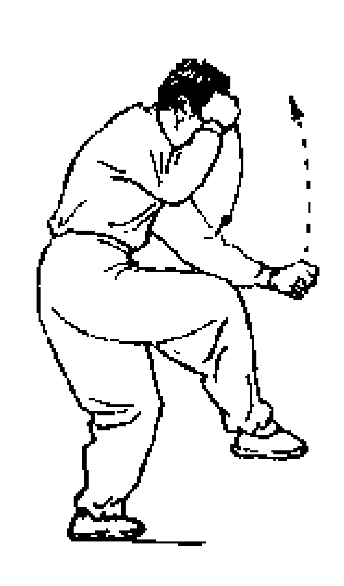


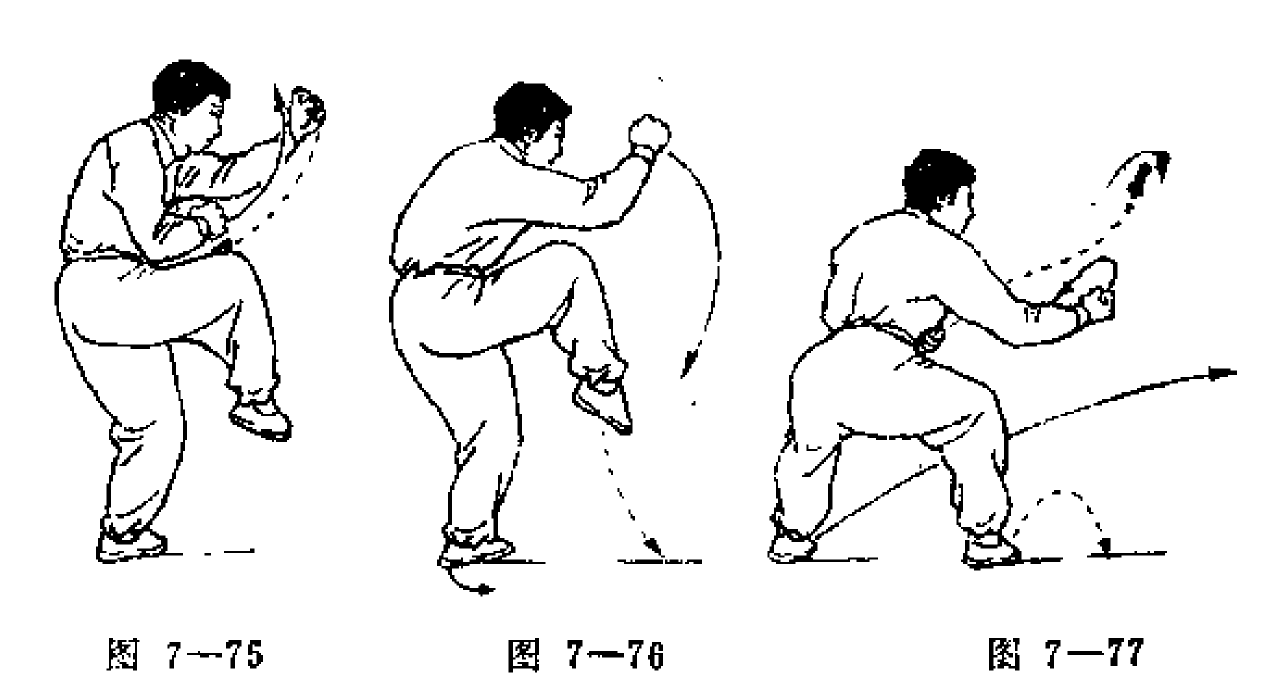
图 7—74

拳先略下压随即向上䄂挑，高与头平，拳心向左。（图7-74）

⑭右拳下压于胸前，拳心向左；左拳向上䄂挑，高与头平，拳心向右。（图7-75）

⑮右拳上提，高与耳平，拳心向左；左拳下落至腹前，拳心向右。（图7-76）

⑯身体微左转，左脚跟内旋，右脚落地成半斜裆。同


图 7—75　　图 7—76　　图 7—77

时，右拳随之向下砸落于右膝外侧上方，拳心向左；左拳上提至胸前，拳心向右。（图7-77）

⑰右脚向前抬起，身体右转，左脚蹬地提膝抬腿，同时，右脚落地。左拳略向下压，随即向上翻挑，高与头平，拳心向左；右拳上提后向下砸落于腹前，拳心向左。（图7-78）

⑱左拳下压于胸前，拳心向右；右拳上挑，高与头平，拳心向左。（图7-79）


图 7—78


图 7—79

⑲左拳上提，高与耳平，拳心向右；右拳向下劈至腹前，拳心向左。（图7-80）

⑳身体微右转，左脚落地，成半斜裆。同时，左拳向下砸于左膝外侧上方，拳心向右；右拳上提至胸前，拳心向左。（图7-81）



图 7—80　　图 7—81

图 7—82　　图 7—83

㉑左脚向前抬起，身体左转，右脚蹬地提膝抬腿，同时左脚落地，左拳先略上提随后向下砸落于腹前，拳心向右；右拳先略下压随后向上粘挑，高与头平，拳心向左。（图

7-82）

㉒右拳下压于胸前，拳心向左；左拳上挑，高与头平，拳心向右。（图7-83）

㉓右拳上提，高与耳平，拳心向左；左拳下劈至腹前，拳心向右。（图7-84）

㉔左脚跟内旋，身体微左转，右脚向前落地，成半斜裆。同时，右拳向下砸落于右膝外侧上方，拳心向左；左拳上提至胸前，拳心向右。目视前下方。（图7-85）



图 7—84

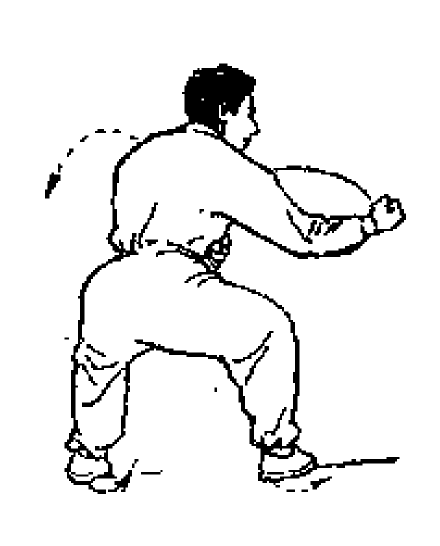


图 7—85

动作要领：前腿抬起时要带起后腿，后腿蹬出是向前粘腿。拳向上粘挑时，要和前蹬之腿同时动作，粘挑时，身体要有前冲之劲。

粘和挑两个动作要紧紧相接，粘势将完时，挑势即出。粘和挑都要斜肩反背，不要只动两拳和前臂。

拳向下劈时，除劈劲外，还要有外拨之劲。拳下砸要和脚落地同时完成，拳到脚到。脚落地是下踹之劲，要沉且稳。拳下砸时，臂肘不要伸直。

粘挑劈砸，要上下相连，拳脚动作要协调一致。

攻防方法：设对方左脚在前，用左拳击我胸部，我右拳将其来拳柗开，同时，抬右脚，用右膝柗顶其裆部。如对方避开又用右拳击我头部，我用左拳挑出其来拳；对方右拳又向我腹部击来，我左拳下劈，拦出其来拳，顺势用右拳向其胸部下砸。

9. **疾纵砸式捶**

①左脚跟稍内旋，右脚跟稍外旋，身体左转，成半斜裆。左拳经胸前上提至左肩前，拳心向右；右拳经右肩前划弧收至胸前，拳心向里。（图7-86及反面图）

②右脚向前上一步，左脚抬起。同时，右拳上抬至右额前，左拳内旋收回胸前。（图7-87）

③左脚前伸点地，右脚领先，左脚随后箭步向前疾纵，两脚同时落地，身体左转成半斜裆。同时，右拳外旋向前下砸落；左拳变掌附于右臂内侧，掌指斜向上。（图7-88）

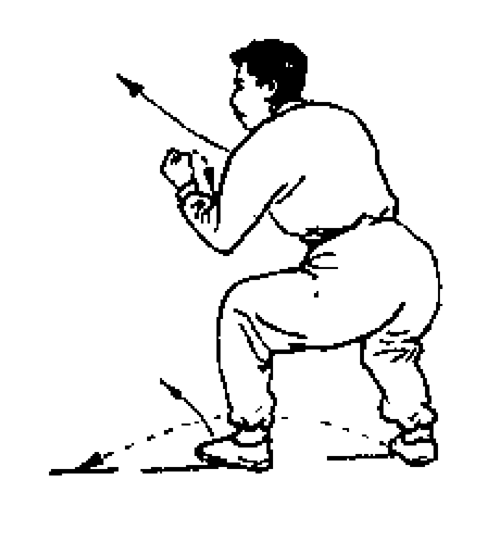


图 7—86



图 7—86反面图

动作要领：前纵时两脚要蹬劲，落地要稳。拳下砸用的是劈劲。纵时要有向前的冲劲，步子要大。

攻防方法：此式为硬打硬上之招势。在对方离我较远

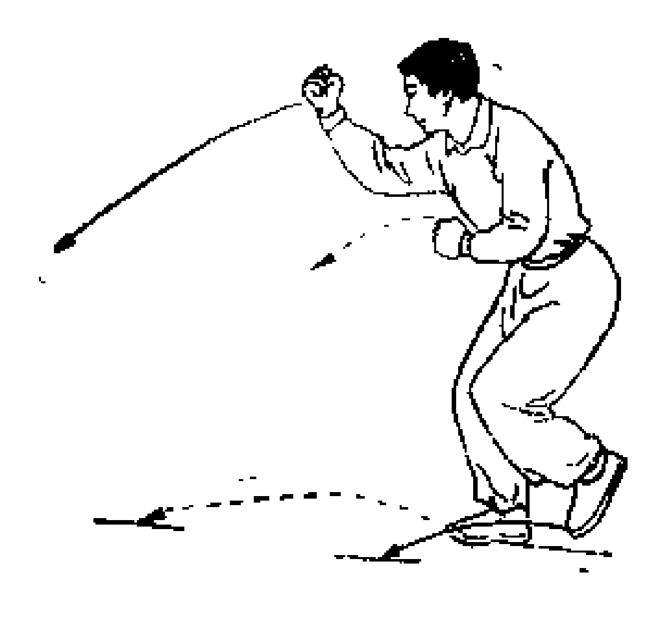


图 7—87

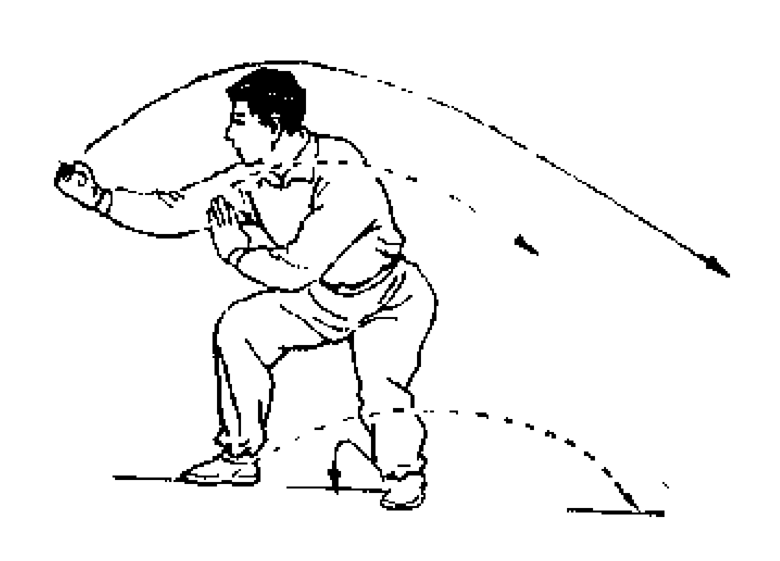


图 7—88

时，我疾纵步前冲，用右拳砸其头部。如对方用左拳上架我右拳，我右拳即转抄其右腿，同时，用右肩撞击其胸部。

10．翻身劈砸

左脚跟内旋，身体左后转，右脚向前上一步，成半斜裆。同时，左掌向左划弧变刁手，下搂至左膝前变拳，随后上提至胸前，拳心向内；右拳上抬，随转身向右下砸，拳心向上，目视前方。（图7-89）

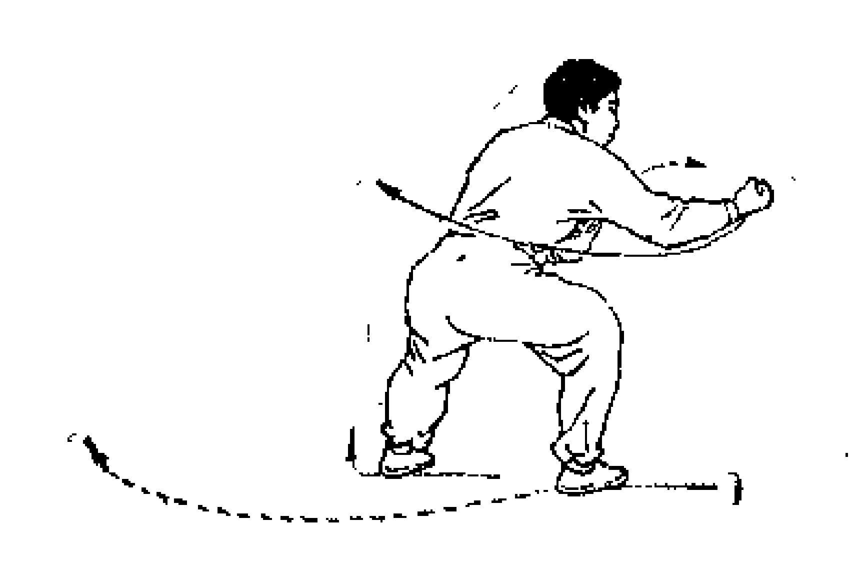


图 7—89

动作要领：转身时应以左脚掌为轴。右脚落地要稳，并要和右拳下砸的动作同时完成。

攻防方法：设对方用右拳击我左肩，我急转身，用左刁手刁住其来拳，同时，右拳由上向下砸其头部或胸部。

11、 刁手方裆

左脚跟外旋，身体右后转，右脚向右后方撤一步，成正裆。同时，左拳变刁手，随转身向左平伸上挑，指尖高与肩平，手心斜向外；右拳变刁手上挑，收回胸前，手心向里，目视前方。（图7-90）

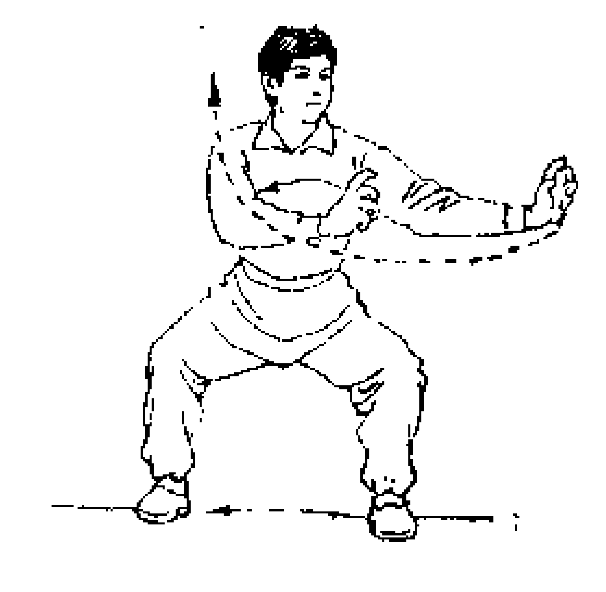


图 7—90

动作要领和攻防方法同1。

12、 双刁闭门式

左脚向右脚靠拢，两腿屈膝并立。同时，两刁手外旋，

合于面前，左刁手在上，右刁手在下，手心都向里。目视前方。(图7-91)



图 7—91

动作要领：两刁手用的是向里的合劲。

攻防方法：此式为守身待敌式。对方从何方击来，即向何方迎战。

收式

两腿蹬直立起，两刁手变掌，下垂于两胯外侧，恢复预备式。(见图7-1)

第八趟 贴 靠 拳

动 作 名 称

预备式

1. 刁手方裆
2. 上步迎门铁扇爪
3. 抱环开打
4. 贴身靠打
5. 双掳双搡式
6. 贴身前揣式
7. 双剪前揣式
8. 白猫洗脸顺手搂

9. 抄摆分雾式

10. 截削崩打式

11. 疾纵砸式锤

12. 后纵捋眉式

13. 阴阳铁扇子

14. 刁手方裆

15. 双刁闭门式

收式

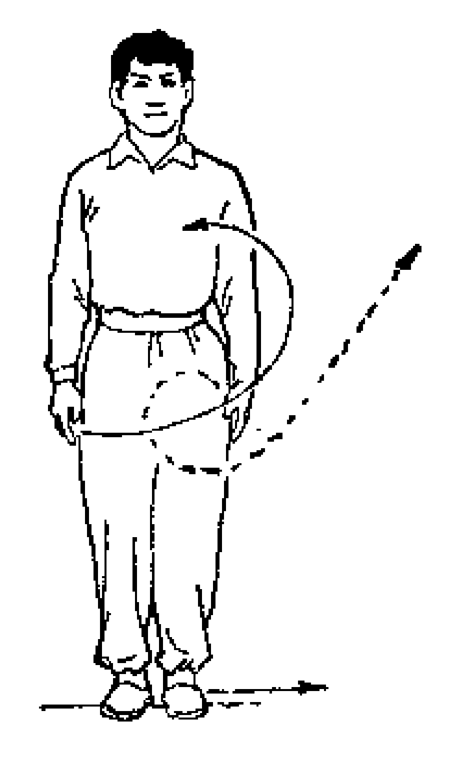


图 8—1

动 作 说 明

预备式

身体直立，两手垂于胯侧，眼看前方。（图8-1）

1. 刁手方裆

左脚向左横跨一步，两腿屈膝下蹲，成正裆。同时，左掌变刁手，向左上方划弧抬起，高与肩平，掌心斜向外；右掌变刁手，先向左上提至左肩下，随后内旋收回胸前，手心斜向里，目视左前方。（图8-2）



图 8—2

动作要领：头正颈直，垂肩坠肘，气往下

扤，两脚抓地要稳。两刁手劲发于肩，肩催肘，肘催腕，直达于指。

攻防方法：此式为准备式。如对方用右拳击我头部，我用左刁手拦开或抓住其来拳，然后顺势上步，用右拳击其胸部。

2. **上步迎门铁扇爪**

①右脚跟内旋，身体右转，左脚向前上一步，成半斜裆。同时，左刁手外旋，随转身向右上方挑出，手心向上；右刁手稍向下压，手心斜向下。（图8-3）

②右脚脚尖外摆向前抬起，脚掌斜向前。同时，左刁手向上托起，高与额平，手心向上；右刁手略向下按，手心向下。目视前方。（图8-4）

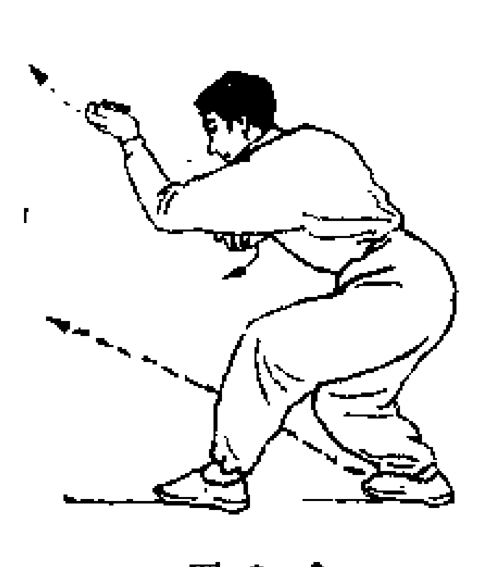


图 8—3



图 8—4

动作要领：左刁手上托时，左肩前冲，前臂对准鼻梁，两眼从左腕两侧向前看。右刁手与左刁手上下呼应，左手护头，右手护心，把守门户，所以叫“迎门铁扇爪”。

右脚向前踢时，要拧腰斜肩，右腿要外摆，脚要端平并

与右手上托动作同时完成。重心在左脚，身体不要前俯后仰，左歪右斜。

攻防方法，设对方右脚在前，用右拳击我头部，我左手上托其右肘，同时用右脚踢其右小腿。对方如撤回右腿、右拳，改用左拳击我胸部，我右手拨开其来拳，则用左脚踢其左小腿。

3．抱环开打

①以左脚掌为轴，身体右后转，右脚随体转向外挂拨落地，成剪步。同时，两刁手变拳收回，交叉于胸前。右拳在上，左拳在下，拳心都向上。（8-5）

②左脚向前上一步，身体微左转，成斜裆。同时，左拳上提至左肩前，拳眼对肩峰；右拳向前冲出，高与胸平，拳顶向上，目视前方。（图8-6）

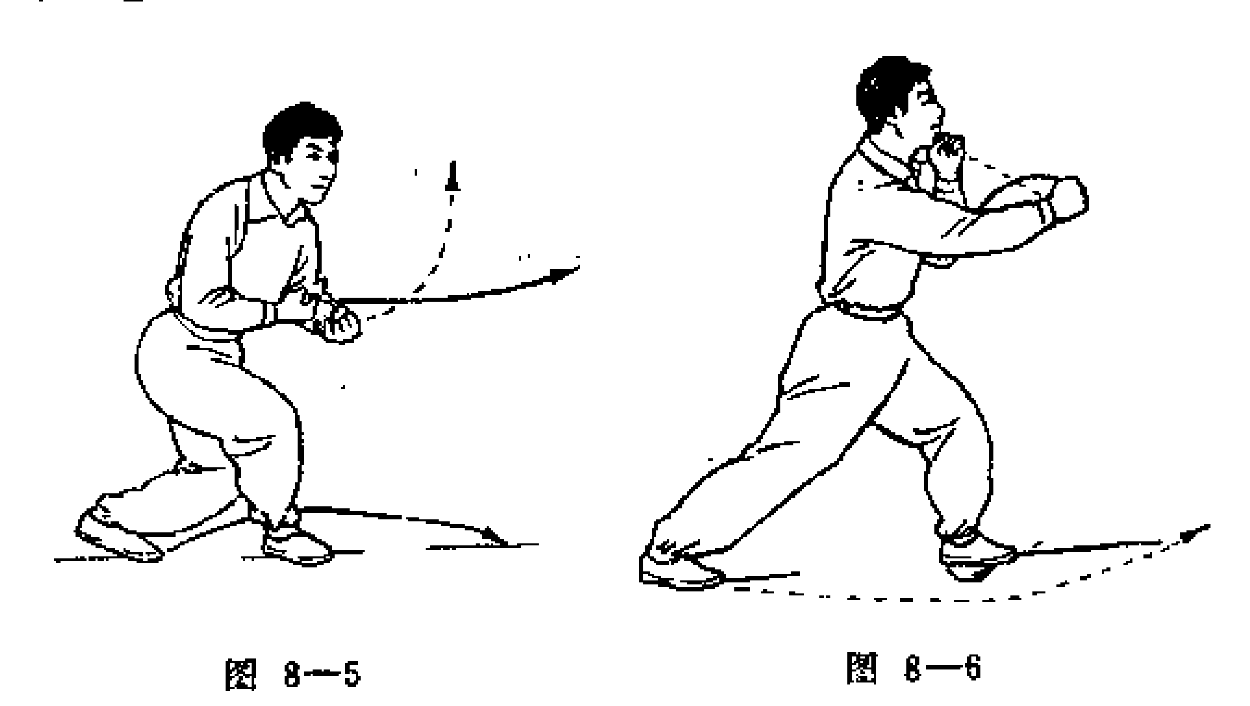


图 8—5　　图 8—6

③左脚跟内旋，右脚脚尖内扣向前上一步，身体左转成正裆。同时，两拳收回，两腕交叉于胸前。左拳在上，右拳在下，拳心斜向上。（图8-7）



图 8—7

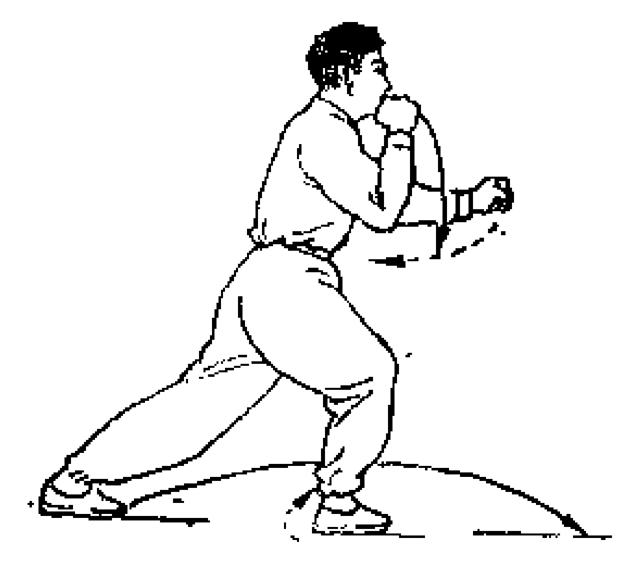


图8—8

④左脚跟外旋，身体右转成斜裆。同时，右拳上提至右肩前，拳眼对肩峰；左拳向前冲出，高与胸平，拳顶向上，目视前方。（图8-8）

⑤右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右转成正裆。同时，两拳收回交叉于胸前。左拳在上，右拳在下，拳心斜向上。目视右前方。（图8-9）

⑥左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转。同时，左拳上提至左肩前，拳眼对肩峰，右拳向前冲出，高与胸平，拳顶向上。目视前方。（图8-10）



图 8—9

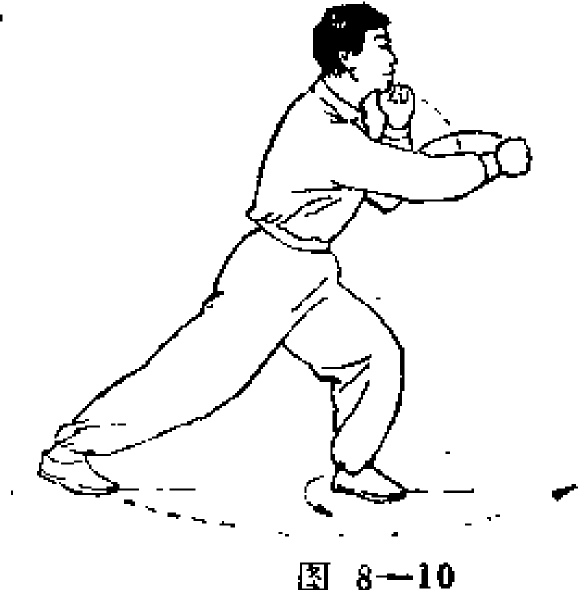


图 8—10

⑦左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左转成正档。两拳收回交叉于胸前。左拳在上，右拳在下，拳心斜向上。目视右前方。（图8-11）

⑧左脚跟外旋，身体右转，成斜档。同时，右拳上提至右肩前，拳眼对肩峰；左拳向前冲出，高与胸平，拳顶向上。目视前方。（图8-12）

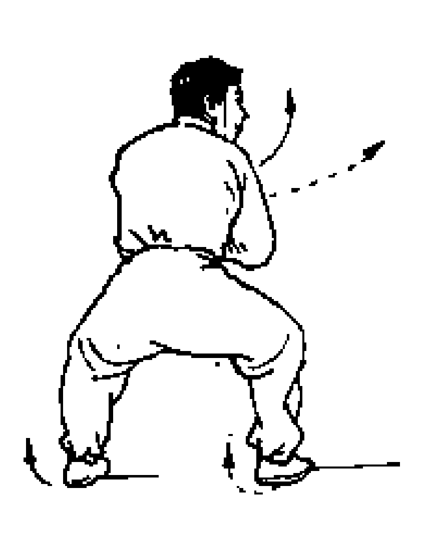


图 8—11

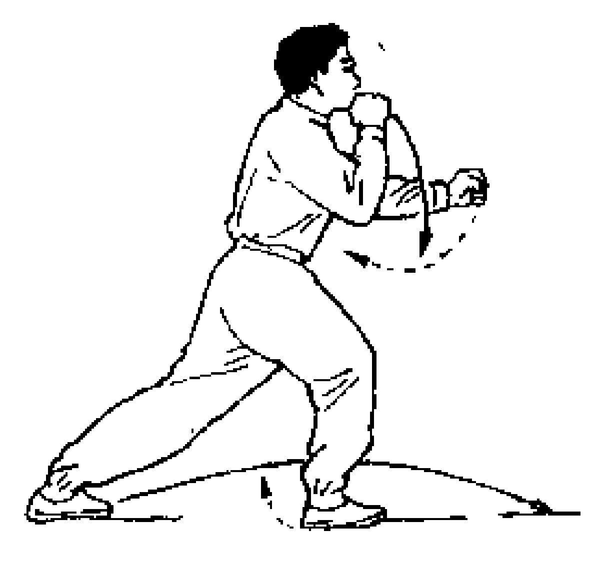


图 8—12

⑨右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右转成正档。同时，两拳收回交叉于胸前。左拳在上，右拳在下，拳心斜向上。（图8-13）

⑩左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转成斜档。同时，左拳上提至左肩前，拳眼对肩峰；右拳向前冲出，高与胸平，拳顶向上，目视前方。（图8-14）

⑪左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左转成正档。同时，两拳收回交叉于胸前，左拳在上，右拳在下，拳心斜向上。（图8-15）

⑫左脚跟外旋，身体右转成斜档。同时，右拳上提至右肩前，拳眼对肩峰；左拳向前冲出，高与胸平，拳顶向上，

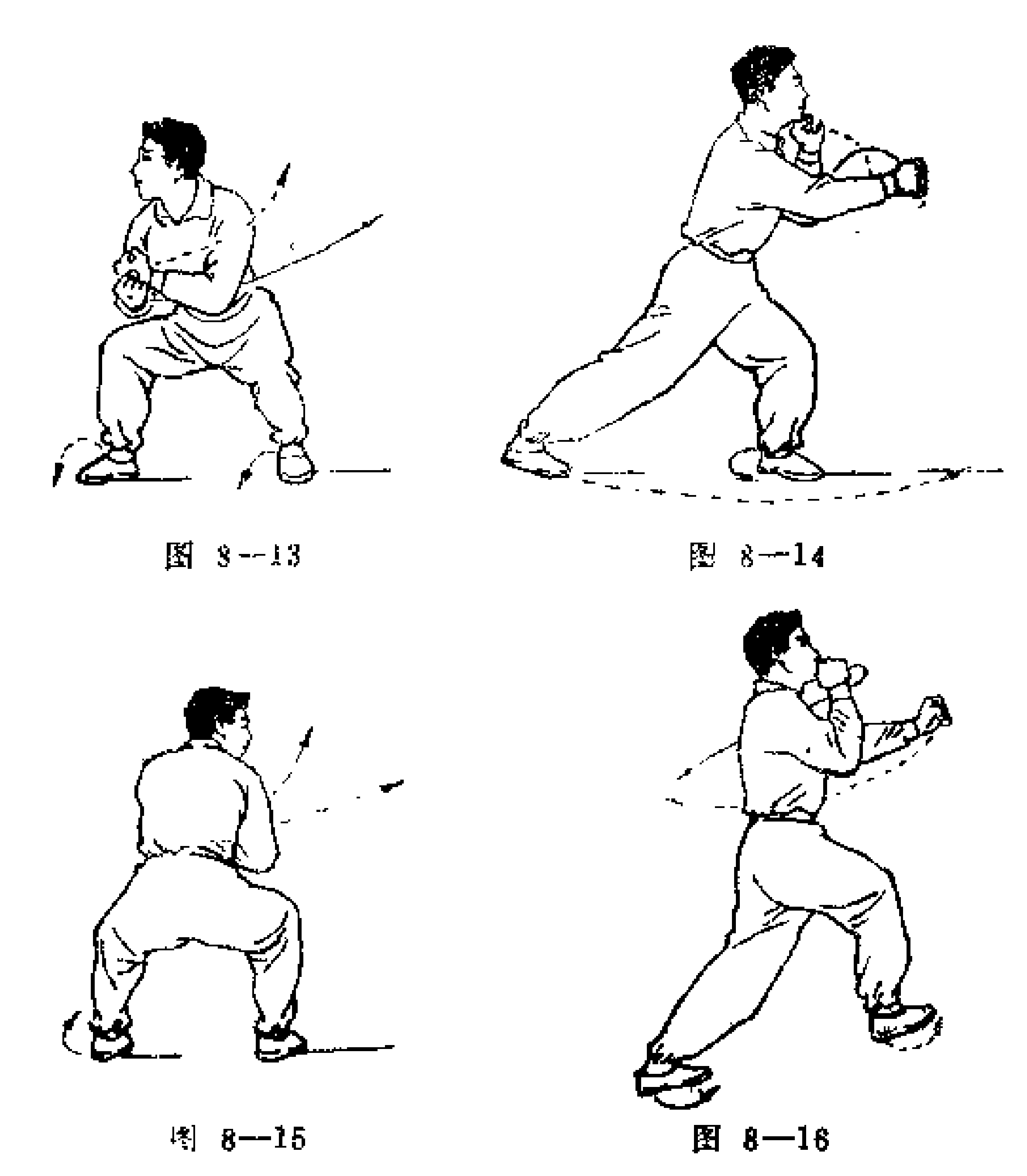


图 8—13　图 8—14

图 8—15　图 8—16

目视前方。（图8-16）

动作要领：上步时脚要抬高，落步要稳。两拳收回胸前时，既要有削劲，又要有剪劲和合劲。拳向上提是开，要有外崩之劲；冲拳用的是前钻的直劲，同时还要有抖劲。拳冲出时要拧腰转胯，拳、脚、身动作要协调一致。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我上左步，用右拳削出其来拳，对方又用左拳击我头部，我右拳上提，崩出其

来拳，同时，用左拳击其胸部。

4．贴身靠打

左拳后收，右拳下压，两拳拳面相对收至胸前，拳心向里。同时，左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左后转，成斜裆，目视前方。（图8-17）

动作要领：转身时要拧裆转胯，斜肩反背。两肘发的是横靠劲。

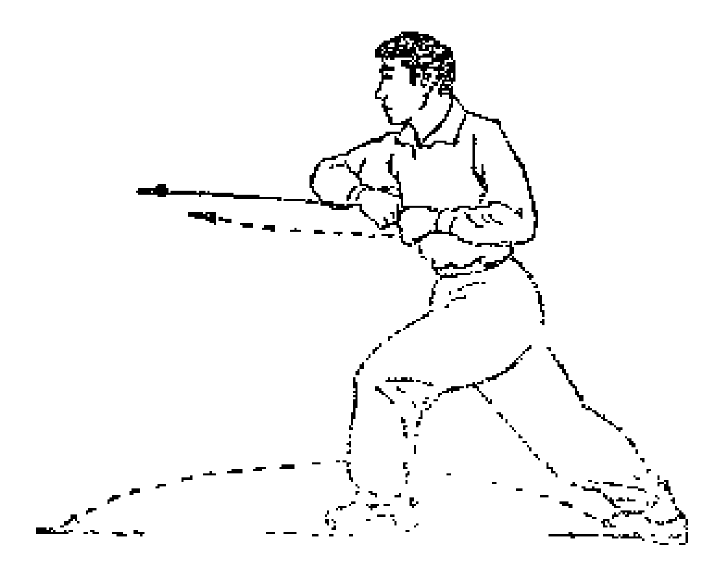


图 8—17

攻防方法：设对方左脚在前，用左拳击我胸部，我右手搂开其来拳，同时，向右转体进身，用左肘横击其胸部。对方越是贴近我身，此法越好用，故名“贴身靠打”。

5．双掳双操式

①左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体微左转成斜裆。同时，两拳变掌向前操出，指尖高与胸平，掌心向外。目视前方。（图8-18）

②左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转，成斜裆。同时，两掌变拳后掳，收回左肋前，拳心向下。目视右前方。（8-19）

图 8—18　　图 8—19

③右脚跟内旋，左脚跟外旋，身体右转成斜裆。同时，两拳变掌，随转身向前搡出，高与胸平，掌心向外，目视前方。（图8-20）

④右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体微右转。同时两掌变刁手。（图8-21）

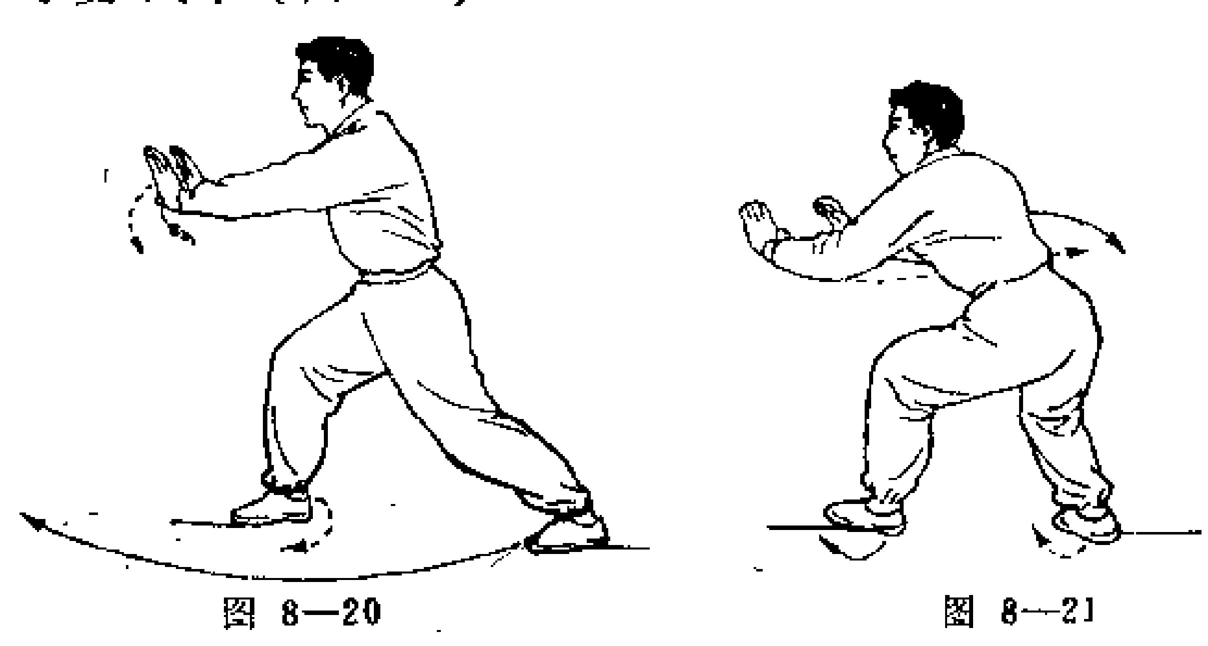


图 8—20　　图 8—21

⑤左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体右转成斜裆。同时，两刁手后掳，上提至右肋前变拳，拳心向下，目视左前方。（图8-22）

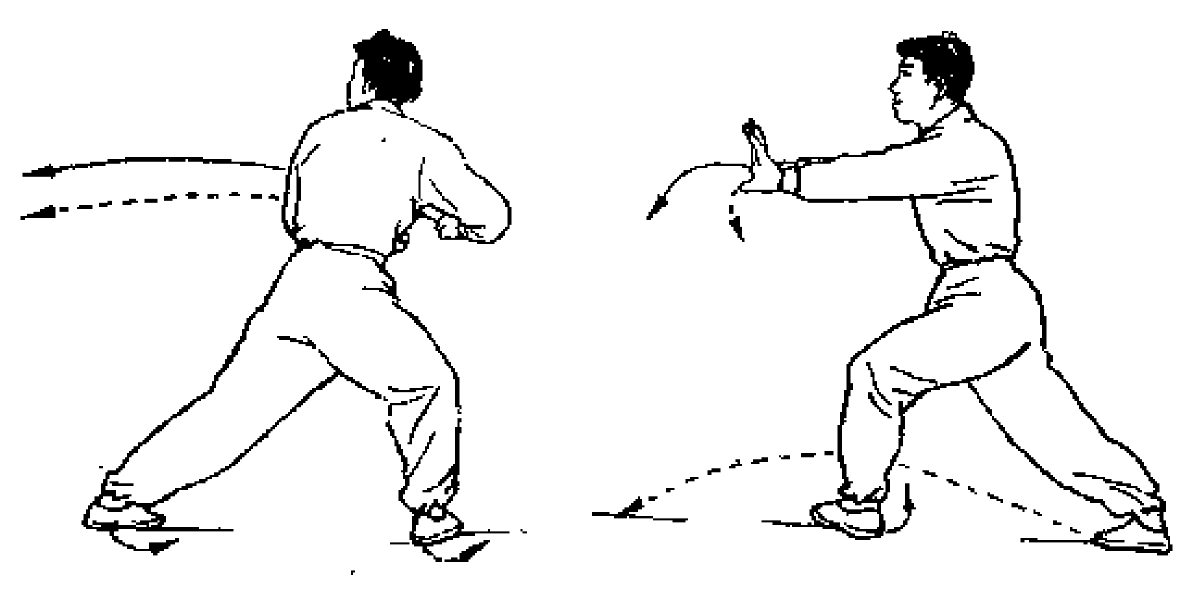


图 8—22　　　　图 8—23

⑥左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转成斜裆。两拳变掌，随转身向前操出，目视前方。（图8-23）

⑦左脚跟内旋，身体微左转，右脚向前上一步。同时，两掌变刁手。（图8-24）

⑧右脚跟外旋，左脚跟内旋，身体左转成斜裆。同时，两刁手后掳，上提至左肋前变拳，拳心向下，目视右前方。（图8-25）



图 8—24

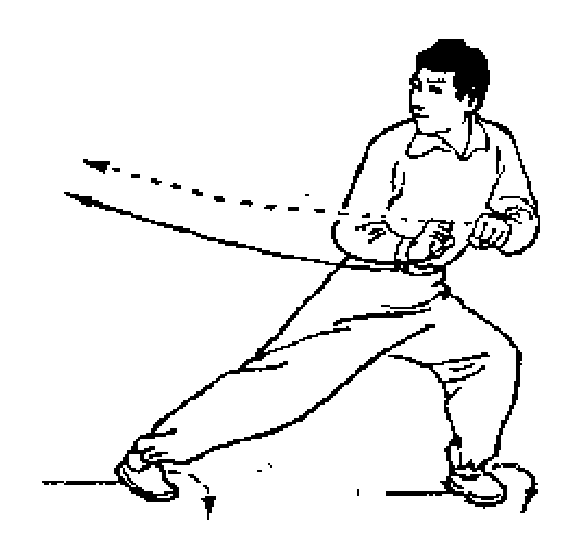


图 8—25

⑨右脚跟内旋，左脚跟外旋，身体右转成斜裆。同时，两拳变掌，随转身向前搡出，高与胸平，掌心向外。目视前方。（图8-26）

⑩右脚跟内旋，身体微右转，左脚向前上一步。同时，两掌变刁手。（图8-27）

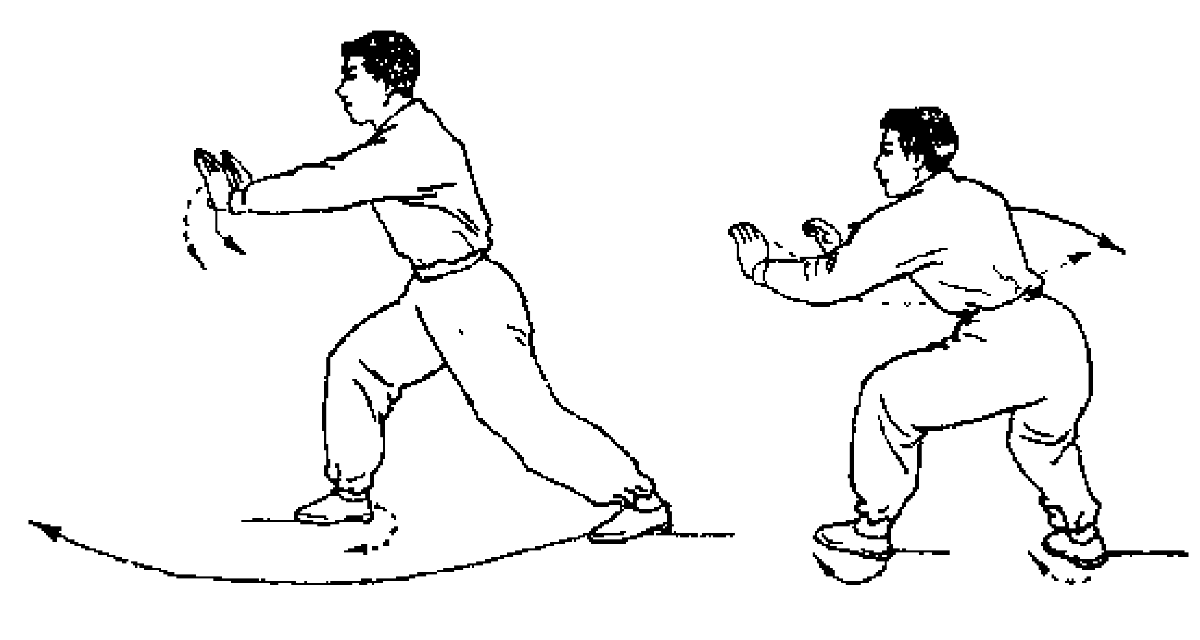


图 8—26　　　　图 8—27

⑪左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体右转成斜裆。同时，两刁手后搪，上提至右肋前变拳，拳心向下，目视左前方。（图8-28）

⑫左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转成斜裆。两拳变掌，随转身向前搡出，高与胸平，掌心向外，目视前方。（图8-29）

⑬左脚跟内旋，身体微左转，右脚向前上一步。同时，两掌变刁手。（图8-30）

⑭右脚跟外旋，左脚跟内旋，身体左转成斜裆。同时，两刁手后搪，上提至左肋前变拳，拳心向下，目视右前方。（图8-31）

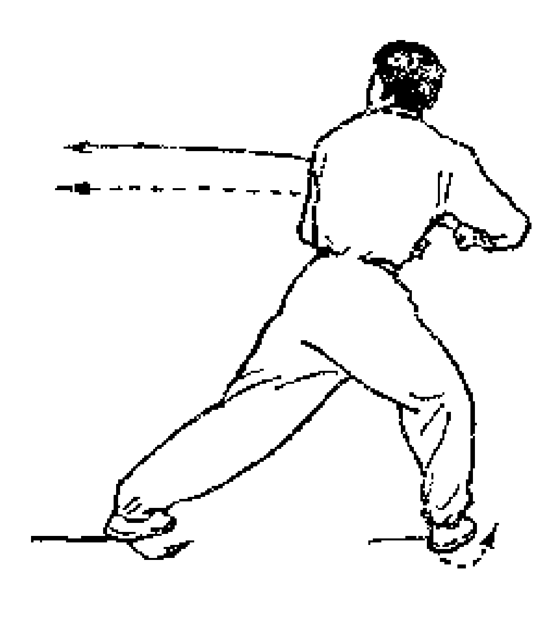


图 8—28

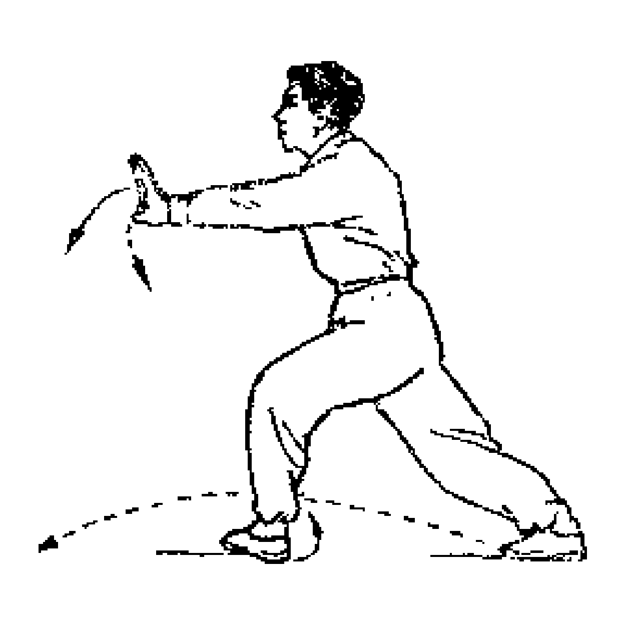


图 8—29



图 8—30

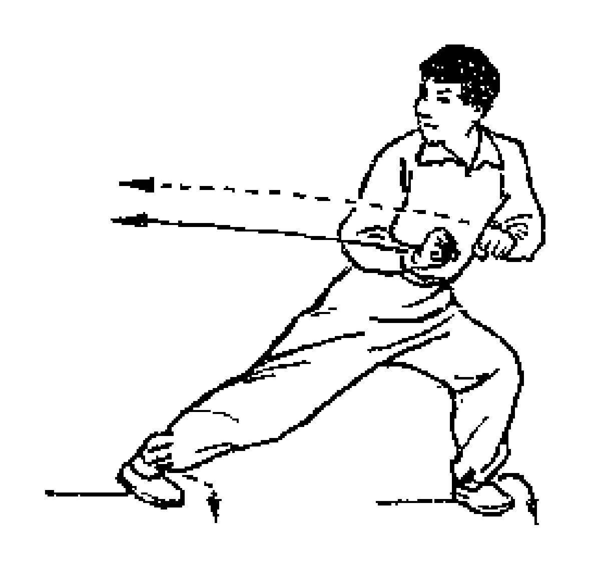


图 8—31

⑮右脚跟内旋，左脚跟外旋，身体右转成斜档。同时，两拳变掌，随转身向前搡出，高与胸平，掌心向外，目标前方。（图8-32）

动作要领：后掳时要拧身，以转腰带动双臂，前腿要蹬直，后腿屈膝，身体下蹲。

前搡时后腿蹬直，前腿屈膝，身体前拥，两掌要有向前的送劲。

攻防方法：设对方用左拳击我胸部，我双手一前一后，抓住其左臂向后下掳，可将对方掳倒。如在我后掳时，对方左臂往后拉拽，我则顺势向前推搡，可使对方仰摔。

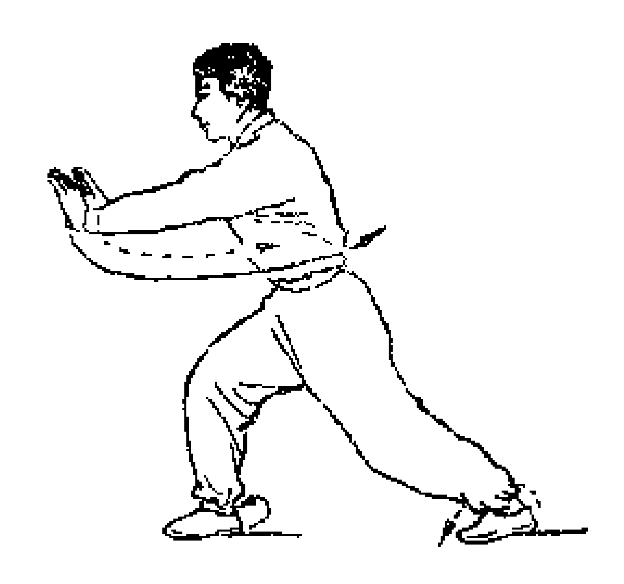


图 8—32

6. 贴身前搧式

①左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转成正裆。同时，左掌收回胸前，掌心向上；右掌外旋，收经右肋前，贴身向左戳出，掌心向上。（图8-33）

②左脚跟内旋，右脚跟外旋成斜裆，同时，左掌向左搧出，掌心向下；右掌收至右乳下，掌心向下，目视左前方。（图8-34）

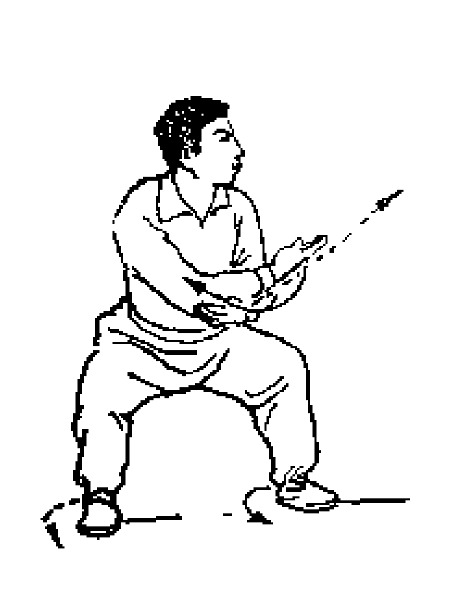


图 8—33



图 8—34

7. 双剪前搧式

①左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正裆。同时，左掌外旋后收，右掌向左伸出，两前臂交叉于胸前。左臂在上，右臂在下，掌心都向上，目视左前方。（图8-35及反面图）

②左脚跟外旋，右脚跟内旋身体右转成斜裆。同时，左掌内旋下落至腹前，掌心向下；右掌内旋随转身向前搧出，高与胸平，掌心向下，目视前方。（图8-36）

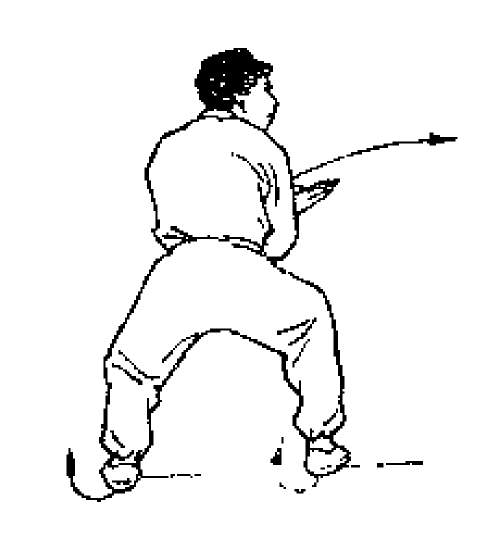


图 8—35



图 8—35反面图



图 8—36

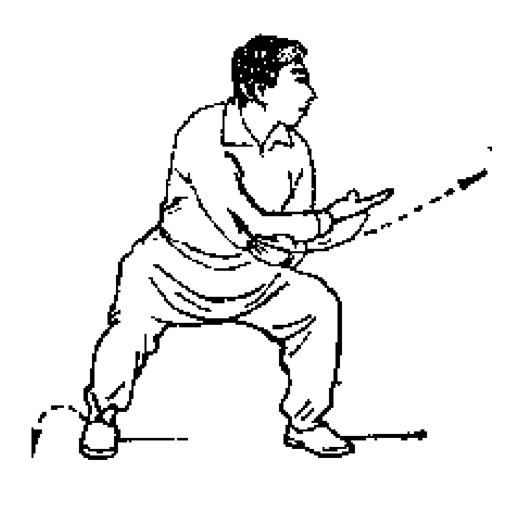


图 8—37

③右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右转成正档。同时，左掌外旋右伸，右掌外旋后收，两前臂交叉于胸前，左臂在下，两掌心都向上，目视左前方。（图8-37）

④右脚跟外旋，身体左转成斜裆。同时，左掌内旋向前搧出，掌心向下；右掌内旋收回胸前，掌心向下，目视前方。（图8-38）

⑤左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正裆。同时，左掌外旋后收，右掌外旋向左伸出，两臂交叉于胸前。左臂在上，两掌心都向上，目视左前方。（图8-39）

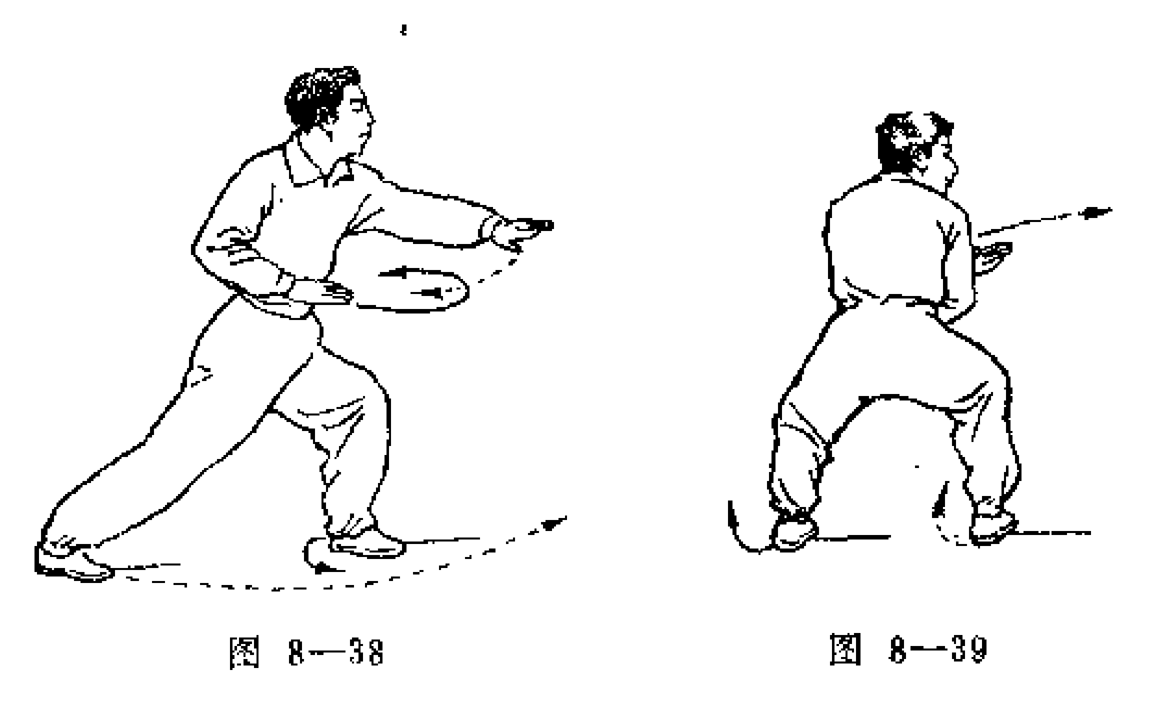


图 8—38　　图 8—39

⑥左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体右转成斜裆。同时，左掌内旋稍向下沉按，掌心向下；右掌内旋，随转身向前搧出，高于胸平，拳心向下，目视前方。（图8-40）

⑦右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右转成正裆。同时，左掌外旋平向右伸，右掌外旋略向左移，两臂交叉于胸前。左臂在下，两掌心都向上，目视左前方。（图8-41）

⑧右脚跟外旋，身体左转成斜裆。左拳内旋向前搧出，

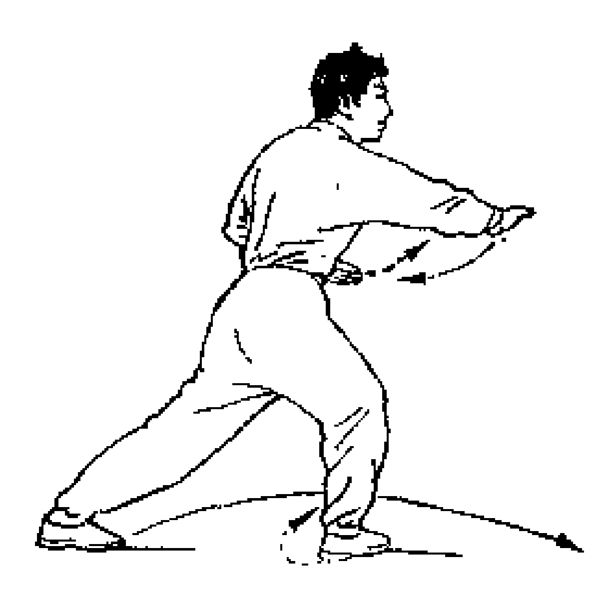




图 8—40

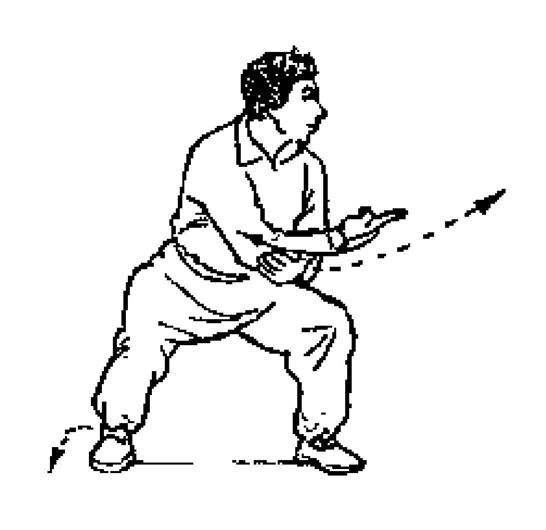


图 8—41

高与胸平，掌心向下；右掌内旋收回胸前，掌心向下，目视前方。（图8-42）

⑨左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成正裆。同时，左掌外旋后收，右掌外旋平向左伸，两臂交叉于胸前。左臂在上，两掌心都向上，目视右前方。（图8-43）

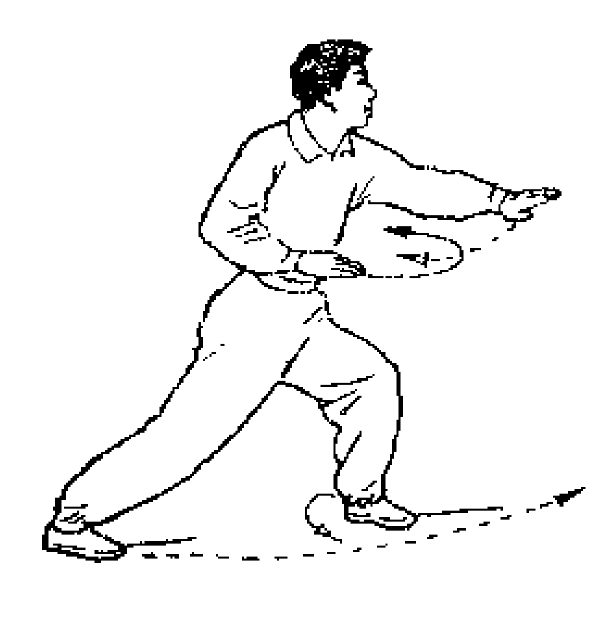


图 8—42

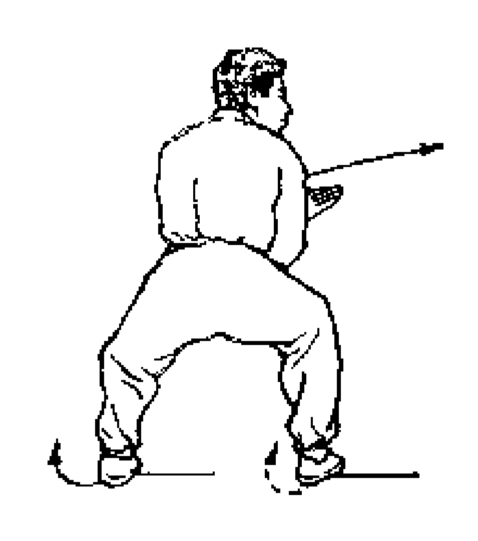


图 8—43

⑩以两脚掌为轴，身体右转成斜裆。同时，左掌内旋，稍向下沉按，掌心向下；右掌内旋向前搧出，高与胸平，掌心

向下，目视前方。（图8-44）

动作要领：上步时脚要高抬，落步要稳。两前臂交叉时，先是削劲，后是向内合的剪劲。两肩要下垂，两肘要内合，不要掀肋。向前搧掌时，要拧裆转胯，斜肩反背，后腿蹬劲。掌搧出是横劲。

攻防方法：设对方用右拳击我胸部，我右掌削出其来拳，左掌前伸，取其咽喉。如对方右拳抽回用拳背击我面部，我左掌搂开其来拳，顺势用右掌搧击其右肋。

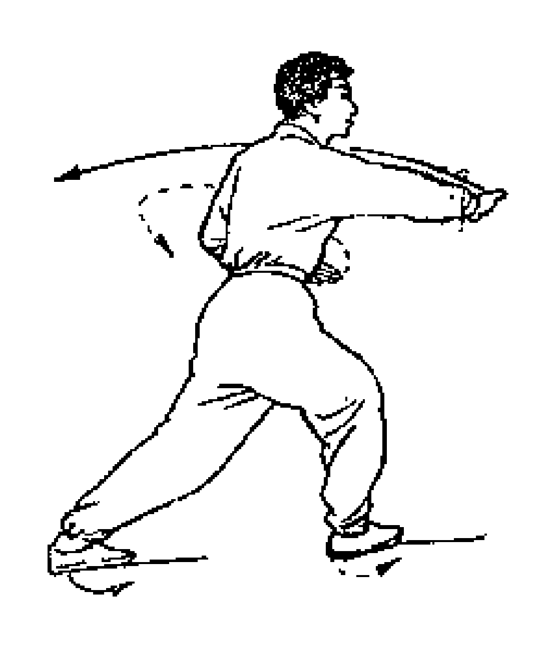


图 8—44

8. **白猫洗脸顺手搂**

①左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左后转成斜裆。同时，左掌变刁手随转身平向左搂于左肋侧，手心斜向下；右掌外旋，随转身向左搧击，高与胸平，掌心向上，目视前方。（图8-45）

②左脚跟内旋，右脚脚尖擦地向左前方踧出，成斜身剪腿。同时，左肩前顺，左刁手外旋变掌向右前方搧出，高与胸平，掌心向上；右掌内旋变刁手，收经胸前搂至右肋侧，手心斜向下。目视前方。（图8-46）

③右脚跟内旋，左脚脚尖擦地向右前方踧出，成斜身剪腿。同时，右肩前顺，右刁手外旋变掌，向左前方搧出，高与胸平，手心向上；左掌内旋变刁手，收经胸前搂至左肋侧，手心向下，目视前方。（图8-47）

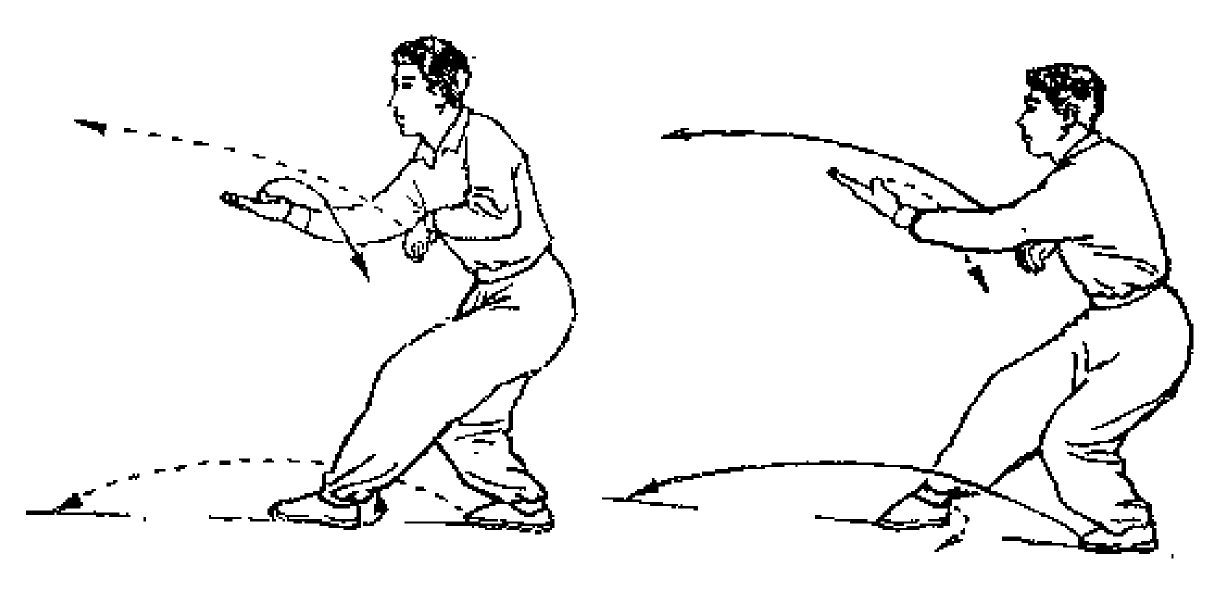


图 8—45　　图 8—46

④左脚跟内旋，右脚脚尖擦地向左前方踱出，成斜身剪腿。同时，左肩前顺，左刁手外旋变掌，向右前方搧出，高与胸平，掌心向上；右掌内旋变刁手，收经胸前搂至右肋外侧，手心斜向下，目视前方。（图8-48）

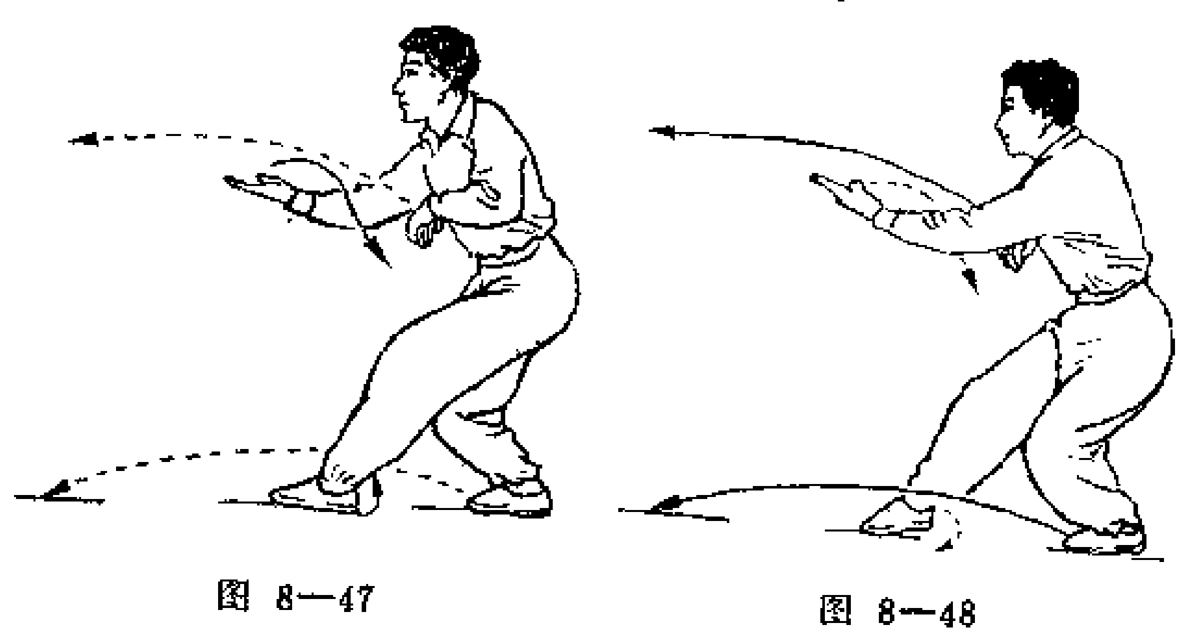


图 8—47　　图 8—48

⑤右脚跟内旋，左脚脚尖擦地向右前方踱出，成斜身剪腿。同时，右肩前顺，右刁手外旋变掌，向左前方搧出，高与胸平，手心向上；左掌内旋变刁手，收经胸前搂至左肋

侧，手心斜向下。目视前方。（图8-49）

⑥左脚跟内旋，右脚脚尖擦地向左前方踱出，成斜身剪腿。同时，左肩前顺，左刁手内旋变掌，向右前方搧出，高与胸平，掌心向上；右掌内旋变刁手，收经胸前搂至右肋侧，手心斜向下，目视前方。（图8-50）

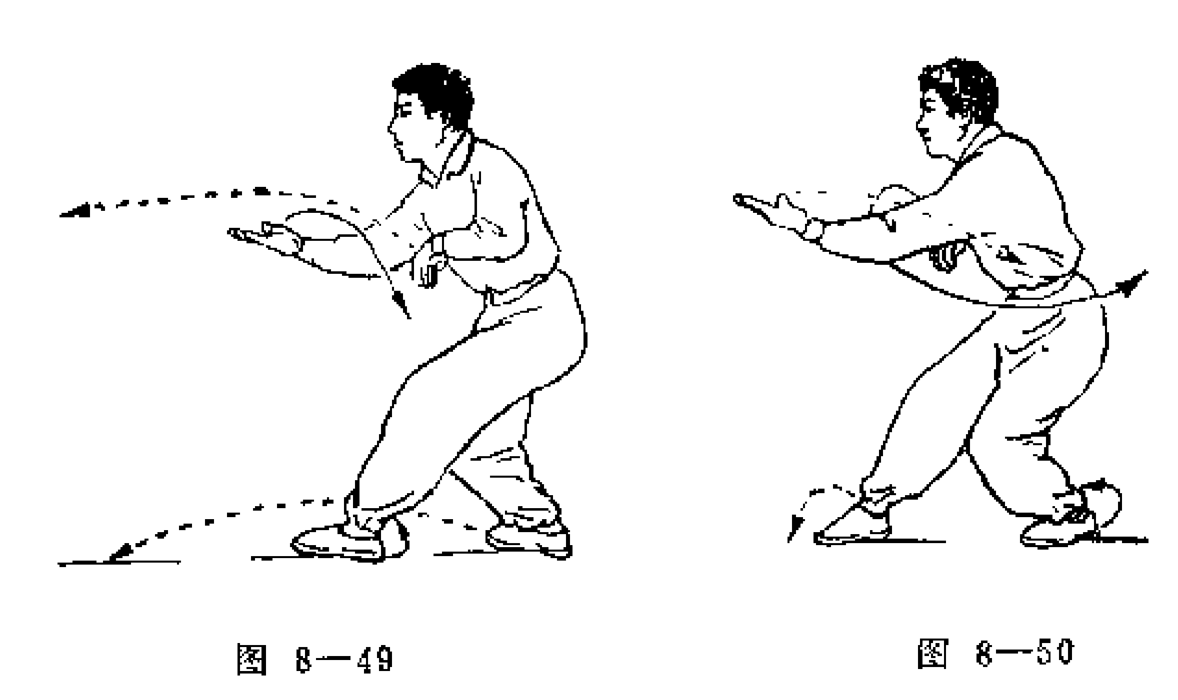


图 8—49　　图 8—50

动作要领：后腿向前踱出时，身体先向前倾，重心移向前腿。后腿前踱时，脚不要抬高，脚尖要擦地前行，踱出后脚尖向里勾屈。脚跟微微抬起。待后腿再向前踱时，此刻已成为前脚的脚跟落地变实。搧出之掌，初出时是直劲，继而变为横劲。搂手时肘要后撤，不要上掀。踱右腿时，右胯要上提左拧，搧左掌时，左肩要微向右倾斜。搧右掌时则反之。踱腿、搧掌时，要手与脚合，肩与胯合，上下动作协调一致。

攻防方法：设对方右脚在前，用右拳击我胸部，我左手搂开其来拳，右（左）掌搧击其胸部。同时，出左（右）脚踱击其右（左）腿，可将对方摔倒。

9. 抄摆分臂式

①左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左后转成斜裆。同时，左掌变拳内旋，收至右肋侧，拳心向下；右刁手变拳，向左下方抄至左膝上方，拳心斜向下，目视前方。（图8-51）

②左脚跟内旋，右脚向前上半步，身体左转成半斜裆。同时，左拳内旋，向左上方划弧摆起，高与头平，拳心向外；右拳上提，经面前向右划弧下摆，停于右膝上方，拳心向左，目视前方。（图8-52）

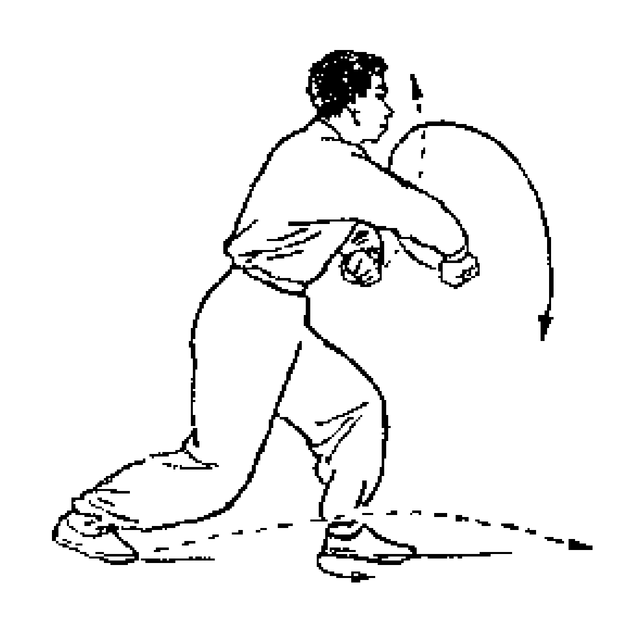


图 8—51



图 8—52

③右脚跟内旋，身体微右转。同时，左拳向右下抄落于右膝前上方，拳心斜向下；右拳向左上抄于左腋下，拳心斜向里，目视前方。（图8-53）

④左脚向前上半步，身体微右转，成半斜裆。同时，左拳向左、向下划弧按落，停于左膝上方，拳心向下；右拳内旋，向右划弧上提，高与头平，拳心向前，目视前方。（图8-54）

⑤右脚略向后撤，身体微左转。同时，右拳向左下抄落




图 8—53



图 8—54

于左膝前上方，拳心斜向下；左拳向右上抄于右腋下，拳心斜向里，目视前方。（图8-55）

⑥左脚跟内旋，右脚向前上半步，身体左转成半斜裆。同时，左拳由右腋下向左上方划弧摆至头左侧，拳心向外；右拳先向上提，随后向右下方划弧落至右膝前上方，拳心向左，目视前方。（图8-56）

⑦右脚跟内旋，身体微右转成剪腿。同时，左拳向右下

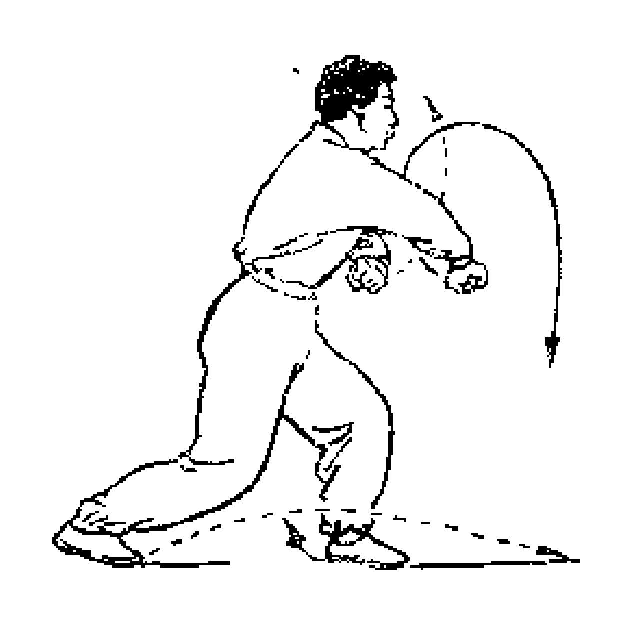


图 8—55



图 8—56

方抄落于右膝前上方，拳心斜向下；右拳向左上抄至左腋下，拳心斜向里，目视前方。（图8-57）

⑧右脚跟内旋，左脚向前上半步，成半斜裆。同时，左拳向左、向下划弧按落停于左膝前上方，拳心向右；右拳向右、向上划弧提起，高与头平，拳心向前，目视前方。（图8-58）

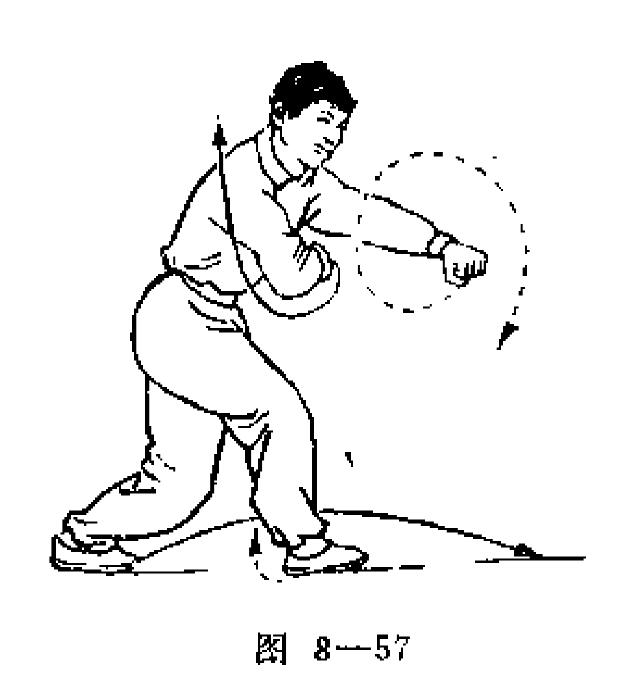


图 8—57

图 8—58

⑨右脚略向后撤，身体微左转成剪腿。同时，右拳向左下抄落于左膝前上方，拳心斜向下；左拳向右上抄于右腋下，拳心斜向里。目视前方。（图8-59）

⑩左脚跟内旋，右脚向前上半步，身体左后转成半斜裆。同时，左拳向左上方划弧提至头左侧，拳心向外；右拳先向上提，随后向右下方划弧落至右膝前上方，拳心向左，目视前方。（图8-60）

⑪右脚跟内旋，身体微右转成剪腿。同时，左拳向右下方抄落于右膝前上方，拳心斜向下；右拳向左上抄至左腋下，拳心斜向里，目视前方。（图8-61）

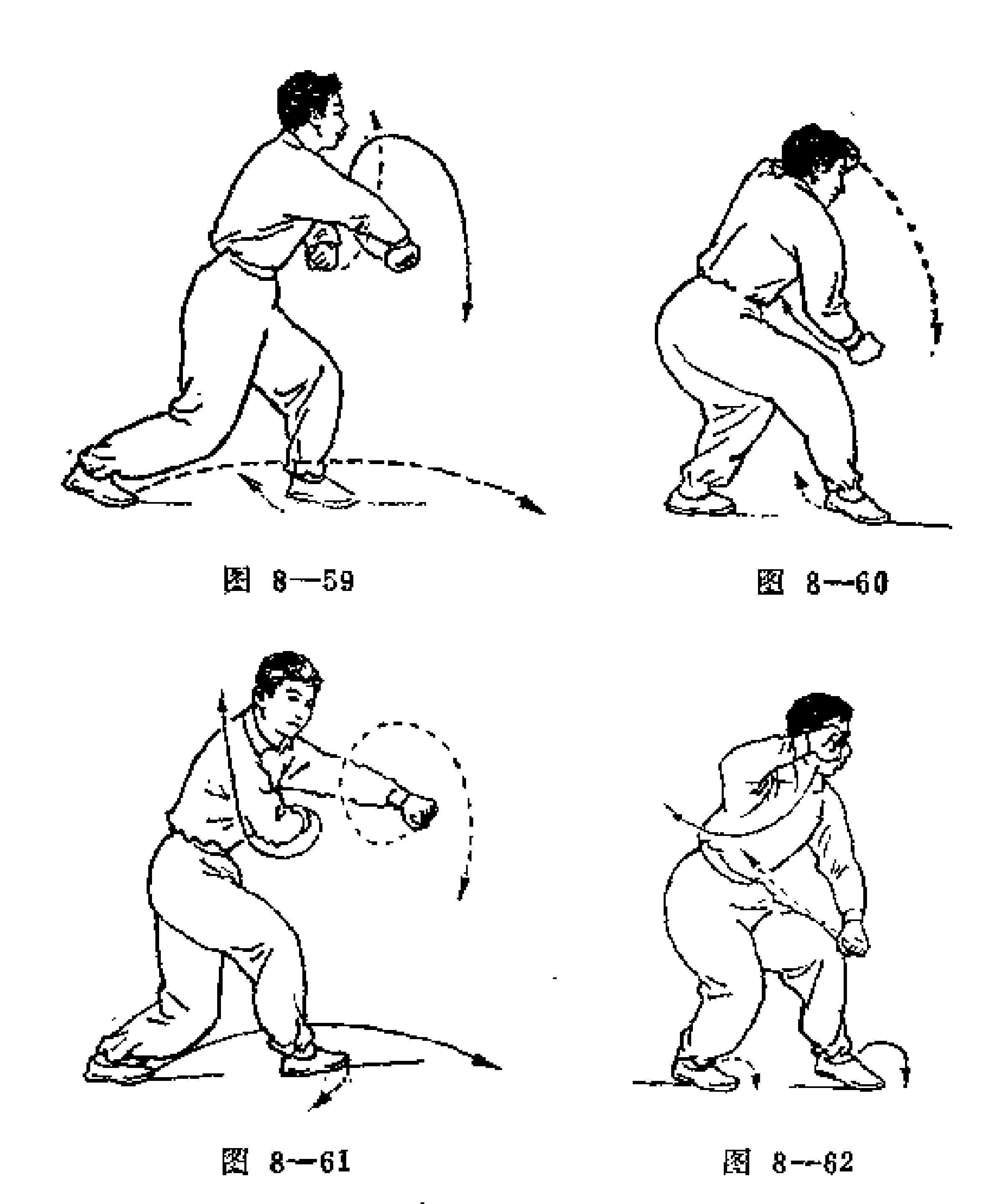


图 8—59　　图 8—60

图 8—61　　图 8—62

⑫左脚向前上半步，成半斜裆。同时，左拳向左、向下划弧按落于左膝前上方，拳心向右；右拳向右、向上划弧提起，高与头平，拳心向前，目视前方。（图8-62）

动作要领：拳向下抄时，要拧腰斜肩，上身随之旋转。身体不要前俯后仰，重心在两腿中间。

拳向外摆时，身体稍前倾，重心移向前腿，同时将后腿

轻轻带起向前迈进，上步要轻灵。外摆之拳要走横劲，劲由肩发，使斜肩反正。

抄和摆两个动作要连续进行，手脚相随，动作要协调一致。

攻防方法：设对方用右拳击我头部，我左拳扬起拨开其来拳，对方若用左腿踢我裆部，我右腿上步，用右手抄起来腿，顺势转身外甩，可将对方扔出。

10． 截削崩打式

①左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体右转成半斜裆。同时，左拳变掌向右上方提至右肩前，随即下按于右肘内侧，掌心向下；右拳外旋下压至腹前，随转身向右上方撑出，拳心向左，目视右前方。（图8-63）

②左脚跟稍内旋，身体微左转成正裆。同时，左掌外旋向右平伸，掌心向上；右前臂外旋屈回胸前，两腕交叉相靠，手心向上，目视右前方。（图8-64）

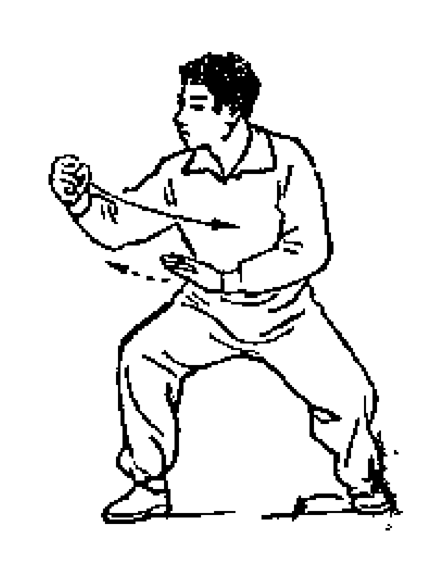

图 8—63


图 8—64

③左脚跟外旋，身体右转成斜裆。同时，左掌内旋，收回胸前，掌心向下；右前臂内旋，右拳向前崩出，高与乳

平，拳心向下，目视前方。（图8-65）

④右脚跟内旋，身体右转，左脚向前上一步，成半斜裆。左掌变拳，向左划弧提撑，拳心向右；右拳收回变掌，向左拍击左前臂内侧，随即按落腹前，掌心向下，目视前方。（图8-66）





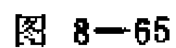


图 8—65

图 8—66

⑤右脚跟稍内旋，身体微右转，成正裆。同时，右掌外旋向左平伸，掌心向上；左前臂外旋，屈回胸前，两腕交叉相靠，手心向上，目视左前方。（图8-67）

⑥右脚跟外旋，左脚跟内旋，身体右转成斜裆。同时，左拳变掌，内旋收回胸前，掌心向下；右掌变拳，随右臂内旋向前崩出，高与乳平，拳心向下，目视前方。（图8-68）

⑦左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左转成半斜裆。右拳随转身划弧提至右肩前，拳心向左；左掌向右拍击右前臂内侧，随即按落于腹前，掌心向下，目视前方。（图8-69）

⑧左脚跟稍内旋，身体微左转，成正裆。同时，左掌外

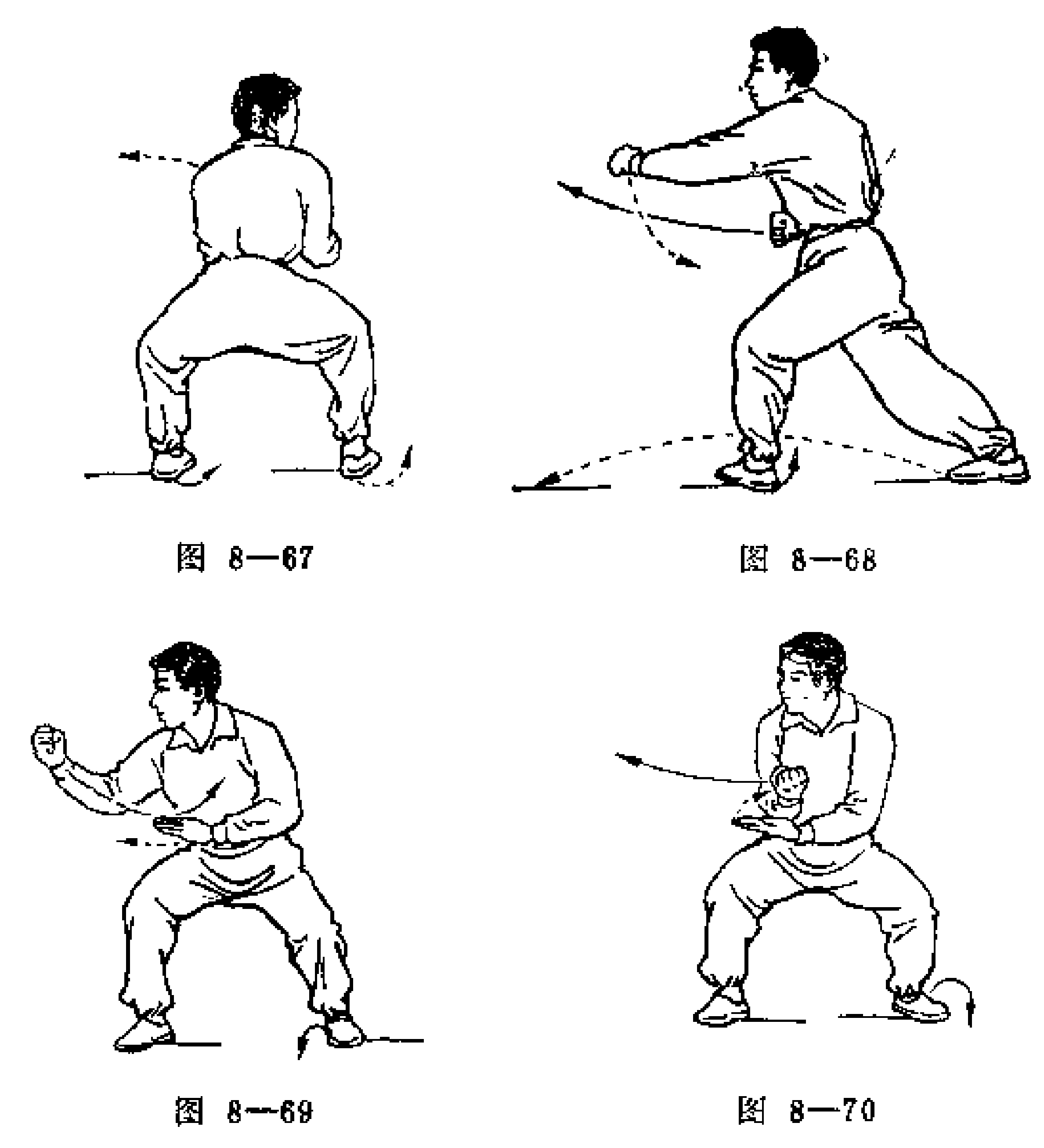


图 8—67　　图 8—68

图 8—69　　图 8—70

旋向右平伸，掌心向上；右前臂外旋屈回胸前，两腕交叉相靠，手心向上，目视右前方。（图8-70）

⑨左脚跟外旋，身体右转成斜裆。同时，左掌内旋，收回胸前，掌心向下；右拳内旋向前崩出，高与乳平，拳心向下，目视前方。（图8-71）

⑩右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右转成半斜裆。同时，左掌变拳，向左上方划弧提至左肩前，拳心向右；右





图 8—71



图 8—72

拳变掌，向左拍击左前臂内侧，随后按于腹前，掌心向下，目视左前方。（图8-72）

⑪左脚跟稍内旋，身体微右转成正裆。同时，右掌外旋平向左伸，掌心向上；左前臂外旋屈回胸前，两腕交叉相靠，手心向上，目视左前方。（图8-73）

⑫右脚跟外旋，左脚跟内旋，身体左转成斜裆。同时，右拳略向左移，拳心向内，左掌内旋变拳向前崩出，拳心向下，目视前方。（图8-74）

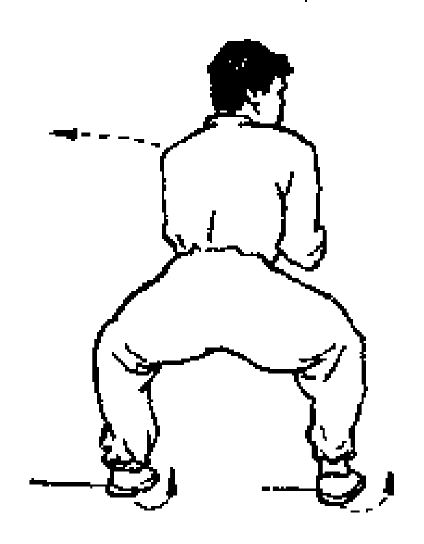


图 8—73

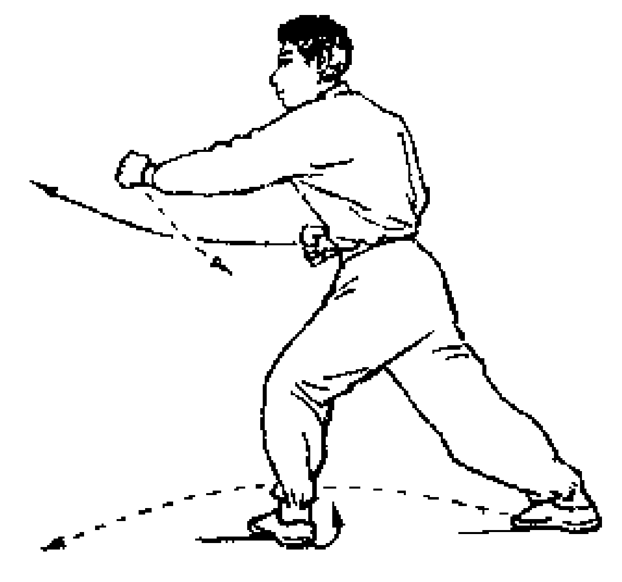


图 8—74

⑬左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左转成半斜裆。同时，右拳向右上方划弧提至右肩前，拳心向左；左拳变掌向右拍击右前臂内侧，随后按于腹前，掌心向下，目视右前方。（图8-75）

⑭左脚跟稍内旋，身体微左转，成正裆。同时，左掌外旋平向右伸，掌心向上；右前臂外旋，屈回胸前，两腕交叉相靠，手心向上，目视右前方。（图8-76）

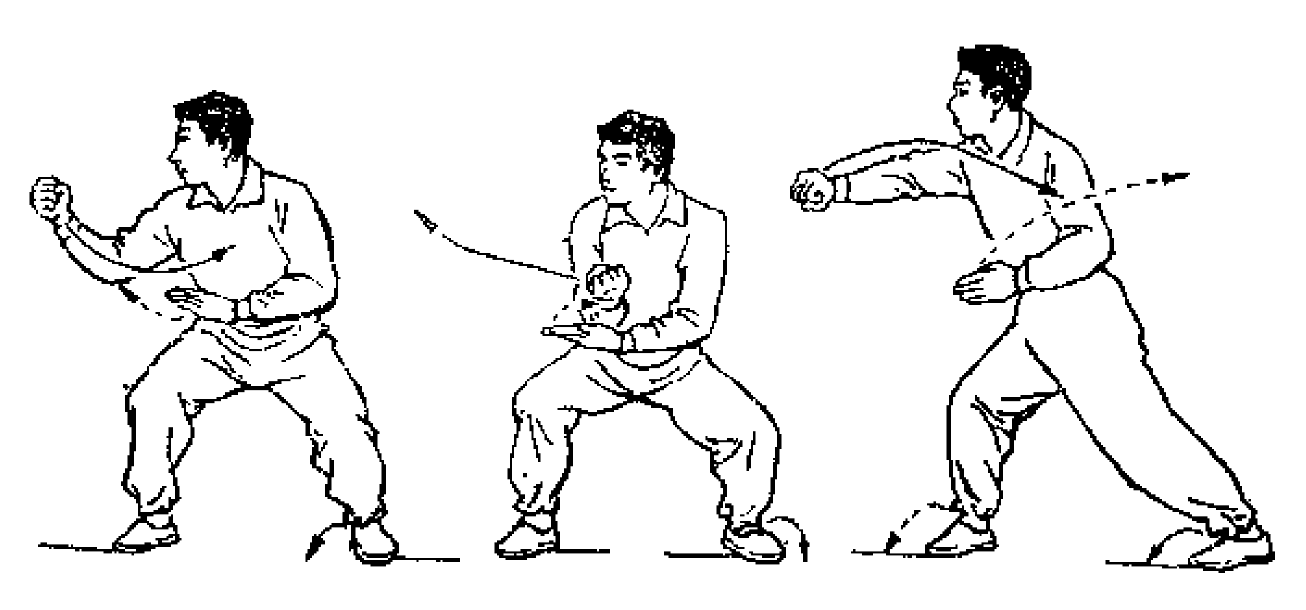


图 8—75　　图 8—76　　图 8—77

⑮左脚跟外旋，身体右转成斜裆。同时，左掌内旋收回胸前，掌心向下；右拳内旋向前崩出，高与乳平，拳心向下，目视前方。（图8-77）

动作要领：截捌崩打是连续动作，中间不要停顿。手脚动作要协调一致。

攻防方法：设对方用左拳击我胸部，我左拳上提，截出其来拳，同时，用右拳击其胸部。如对方用右拳击我胸部，我左拳外旋，削出其来拳，然后顺势内旋，崩出其胸部。

11. 疾纵砸式锤

①左脚跟内旋，右脚跟稍外旋，身体左转成斜裆。同时，左掌变拳，屈肘上提至左肩前，拳眼对肩峰；右拳收回胸前，拳心向内，目视左前方。（图8-78）

②右脚向前上一步，左脚随即抬起。同时，右拳上抬至右肩前，左拳下落至胸前。（图8-79）

③左脚向右脚前方落地，右脚随即箭步向前疾纵落地，身体左转成半斜裆。同时，右拳外旋向前下方冲砸，左拳变掌向前伸至右臂内侧，指尖斜向上，目视右前方。（图8-80）

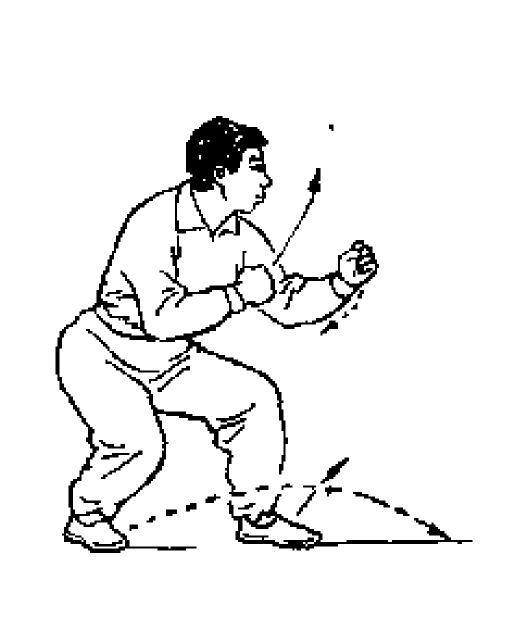


图 8—78

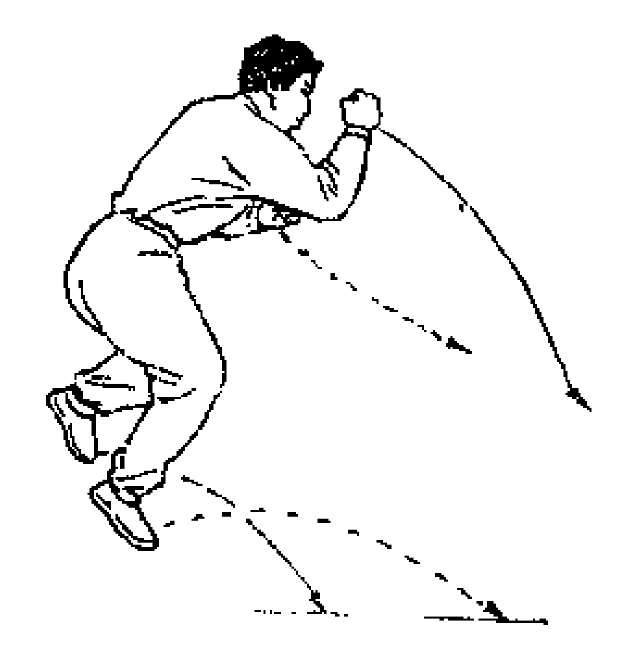


图 8—79

动作要领：前纵时双脚要蹬地而起，要有向前的冲劲，落地要稳。拳下砸用的是劈劲。

攻防方法：此式为硬打硬上之招法。在对方离我较远时，我疾纵步前冲，用右拳向其头部砸去。如对方用右拳上架我右拳，我右拳即转抄其右腿，同时，用右肩击其胸部。

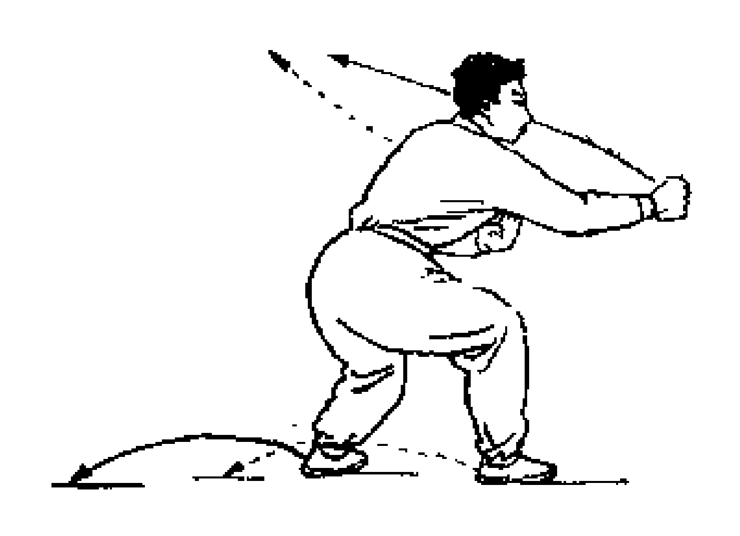


图 8—80

12. 后纵捋眉式

①右脚抬起，左脚随后向后纵步，右、左脚相继落地成半斜裆。同时，左掌右拳变刁手，同时上抬至额前，手心向外，目视前方。（图8-81）

②两刁手向两侧下方摔落于胯侧，掌心向前，目视前方。（图8-82）



图 8—81

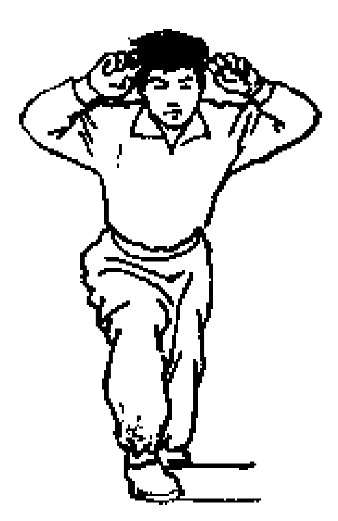


图 8—81侧面图

动作要领：后纵时弹跳要高，后纵要远，落地要稳。两刁手下摔时，要垂肩扩胸。

攻防方法：设对方用双拳击我胸部。我两刁手向两侧分



图 8—82



图 8—82侧面图

开并捧击其双拳。然后顺势用头撞击其胸部。

13．阴阳铁扇子

①左脚跟外旋，身体微右转，右脚向后撤半步，成半斜裆。同时，两刁手变掌，沿逆时针方向划弧绕转，两前臂交叉相靠，左掌在右肋下，掌心向右；右掌在左肩前，掌心向左，目视前方。（图8-83）



图 8—83

②右脚跟外旋，左脚向后撤半步，身体左转成半斜裆。同时，左掌随体转内旋划弧上抬至右肩前，掌心向右；右掌外旋划弧稍下落，掌心向后，目视前方。（图8-84

动作要领：此式为屈膝下蹲的缩身小架，姿势要低。撤步转身时，肩、胯、腿要同时动作。两掌以前臂交叉处为轴，向左右旋转。此式可连做数次。

攻防方法：此式为败中取胜之招法。设对方用右拳击我

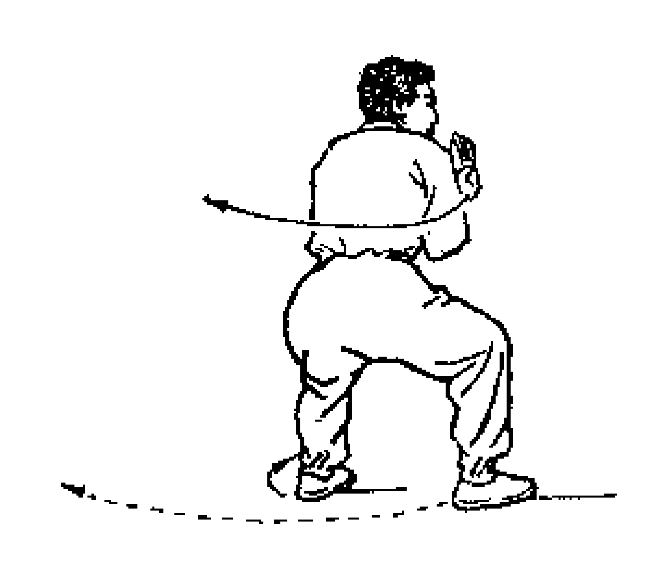




图 8—84



图 8—84反面图

胸部，我用右掌搧出其来拳，同时左腿后撤。对方又用左拳击来，我用左掌搧出其来拳，同时右腿后撤，如此在后撤中寻找机会进攻。

14． 刁手方档

左脚跟外旋，右脚向后撤一步，身体右转成正裆。同时，左掌变刁手，外旋向左上方伸挑，高与肩平，手心向外；右掌变刁手，随转身收回胸前，手心斜向里，目视左前方。（图8-85）

图 8—85

动作要领和攻防方法同1。

15．双刁闭门式

左脚向右脚靠拢，两腿屈膝并立。同时，两刁手外旋相合于面前，掌心向内。左刁手在上，目视前方。（图8-86）

动作要领：两刁手用的是向内的合劲。



图 8—86

攻防方法：此式为守身待敌式。对方从何方击来，即向何方迎战。

收式

两腿蹬直立起，两刁手变掌，下垂于两胯侧，恢复预备式。（见图 8－1）

第三编　短拳器械套路

短拳器械与徒手拳术的风格特点是相同的。我们只选编了其有代表性的五种器械套路。这五趟套路由老拳师孙淼和拳师齐秉诚演述。

一　春秋（大）刀

春秋刀有动作严谨，以裆功为基，连环为技的特点。一招一式之中，有攻有防，而且连环不断。据传其中还有关羽留下的“抛刀”招式。

歌曰：“春秋一盏灯，撩带抛行中，一马三刀计，刀使连环形。”

动作名称

预备式

1．剁刀

2．反剁

3．绞刀

4．上步撩刀

5．抛刀反斩

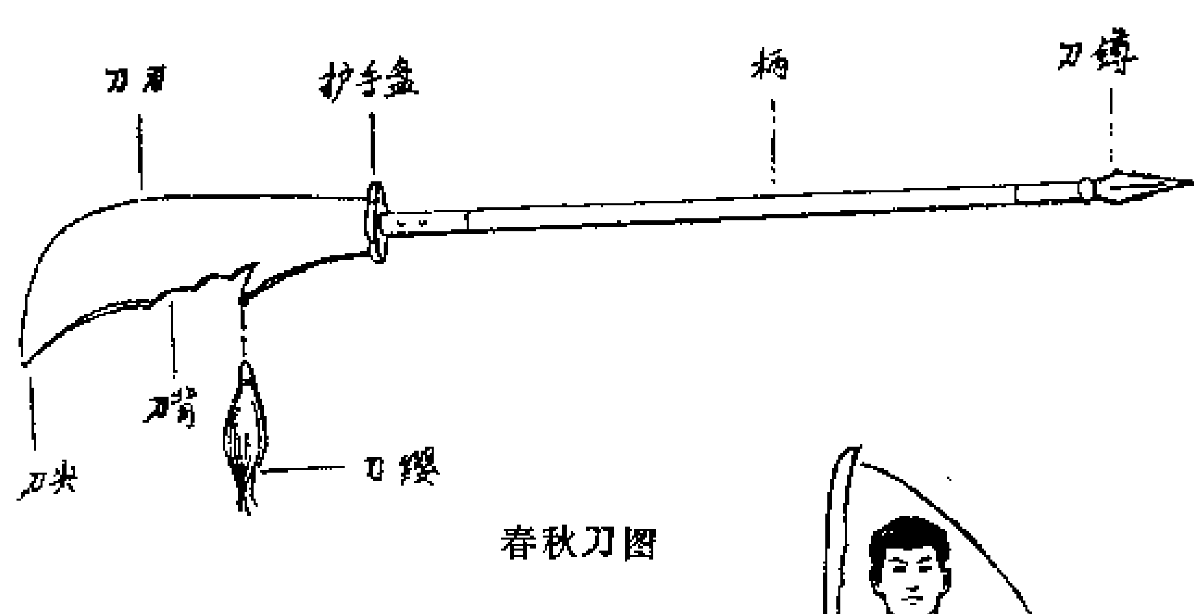
6．转身进步背刀

7．转身换式

8．舞花刀

9．上步砍

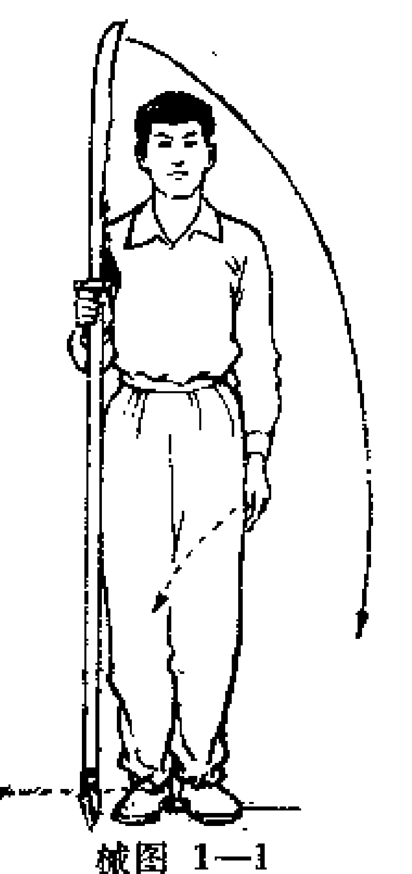
10. 翻身剁　　17. 绞刀
11. 反斩　　18. 进步背刀
12. 背后抛刀　　19. 一马三刀
13. 献镩　　20. 转身背刀
14. 上步砍　　21. 献刀
15. 涮把　　22. 上步砍
16. 云刀　　收式



春秋刀图

动 作 说 明

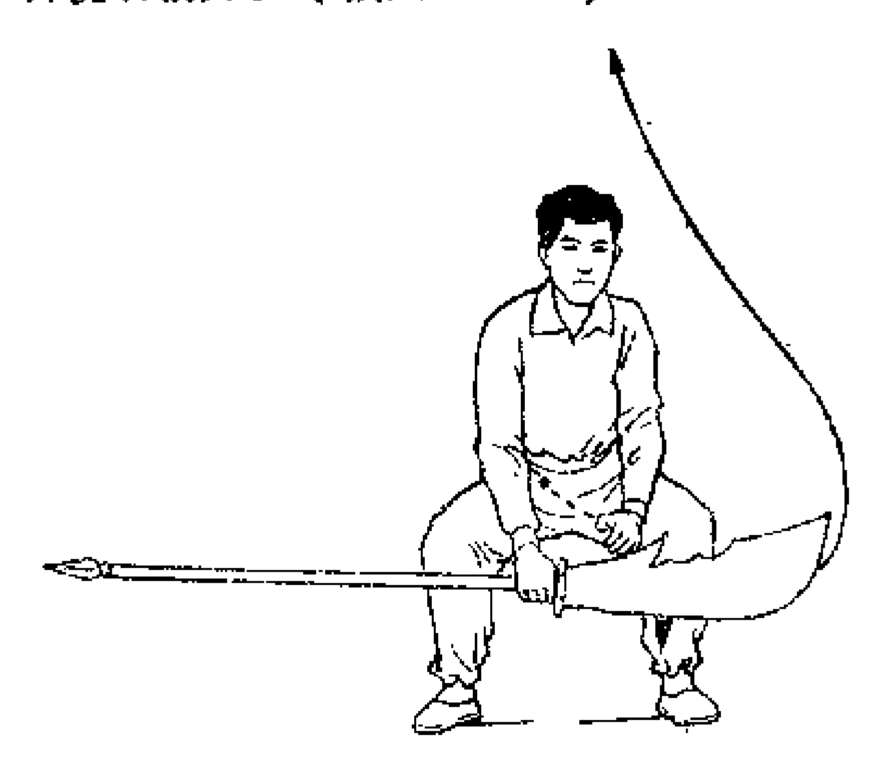
预备式


械图 1—1

立身中心，两脚并拢。右手握刀柄前端靠近护手盘。刀直立于身体右侧，刀刃向前，刀镩靠右脚外侧。左手自然下垂于左胯侧，目视前方。（械图1-1）

1． 剁刀

右脚向右横跨一步，两腿屈膝下蹲成正裆。同时，右手虎口用力使刀头向左下落；左手略向右伸，双手将刀按于膝前，目视右前方。（械图1－2）



械图 1—2

动作要领：按刀和刀下剁时要松腰松胯，两手同时用力。眼要随刀走。

（以下各式都要眼随刀走，不再赘述）

攻防方法：设对方用枪刺我左小腿，我持刀下剁，将来枪按住。

2． 反剁

①右腕外旋上提，刀刃向左上方扬起。同时，左手右伸接握刀柄中部。（械图1－3）

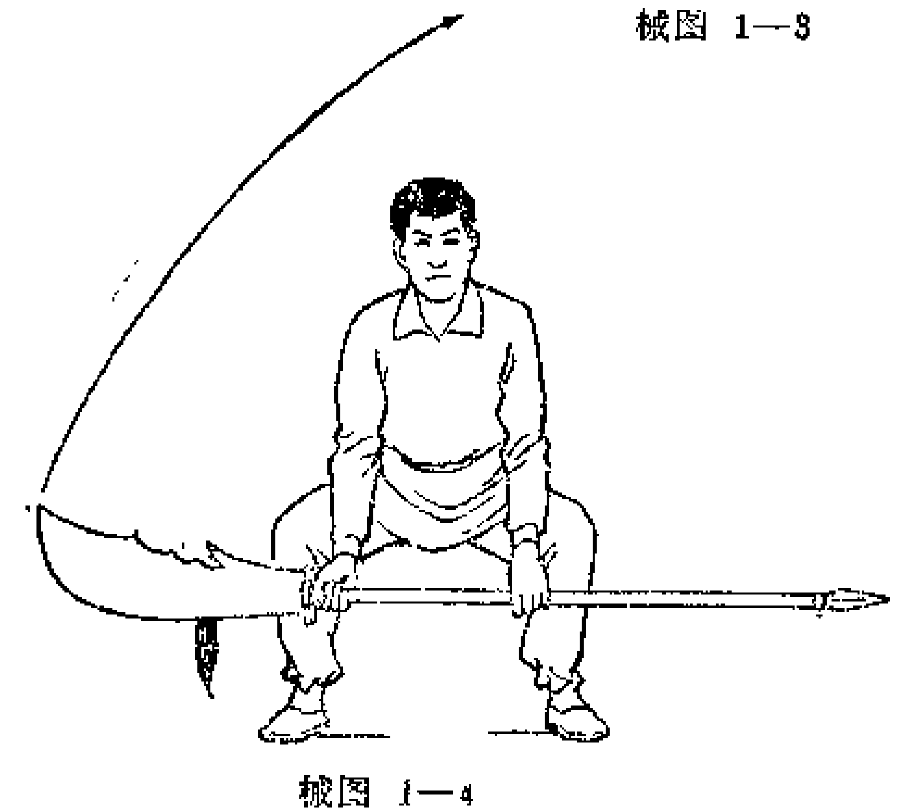
②左手握刀柄向左下方扳拉，右臂顺势伸直，刀刃向右下方沉剁，双手将刀按于膝前。右手心向外，左手心向

内，目视前方。（械图1－4）

动作要领：刀下剁时应松松腰胯，并要有寸劲。

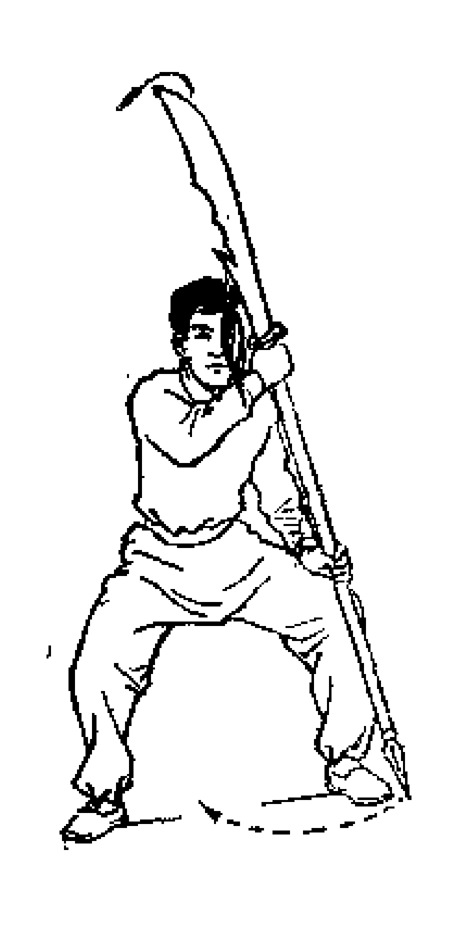
攻防方法：对方挺枪刺我头部，我举刀上撩，将其枪拦出。对方抽枪又刺我右小腿，我操刀顺势向右下剁，将其枪按住。


械图 1—3

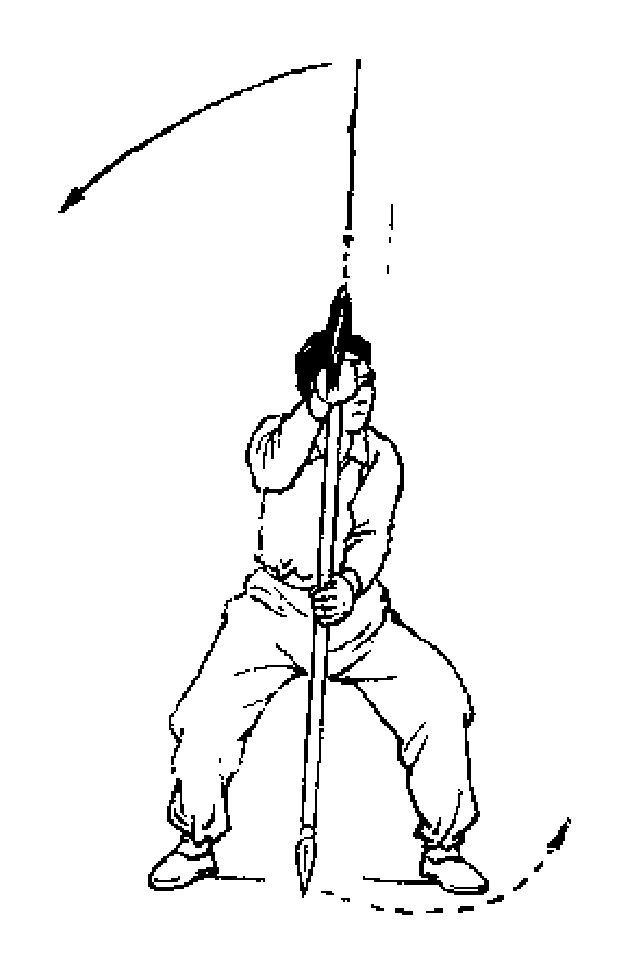

械图 1—4

3. 绞刀

①右腕上翻，刀尖领先由右向左上方划弧，使刀身竖于身体左前方。（械图1－5）



械图 1—5



械图 1—6

②上势不停，右腕内旋向里拧刀柄，使刀刃向里，左把向右推刀柄，刀身竖于身体中间，目视左前方。（械图1-6）

动作要领：向里拧刀时，两臂、腰裆同时用力，要有抖劲。

攻防方法：设对方用枪刺我头部，我持刀左拔右摆，将其枪拦出。

4．上步撩刀

①身体微左转，刀镦向左横拨。（械图1—7）

②左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转成左弓步。同时，右腕外翻，右臂向右后下方伸直；左把上抬，刀镦上

扬，刀身斜置于身体右侧。（械图1－8）

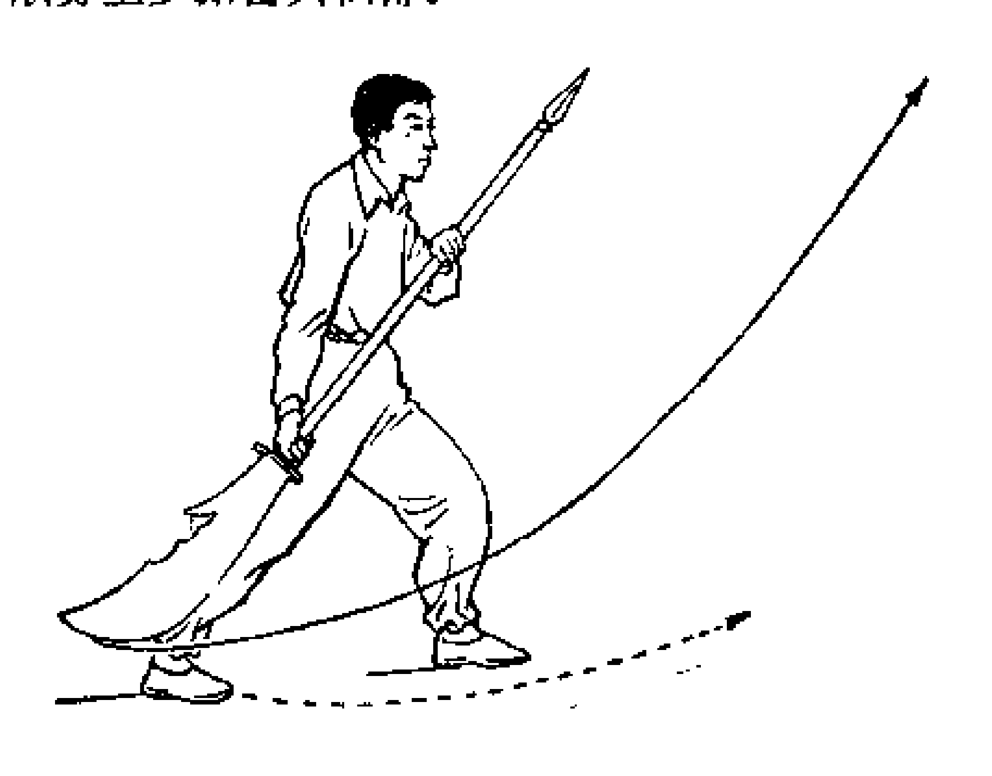
③身体微左转，右脚向前上一步成右弓步。同时，右手推刀向前撩出。刀刃向上，高与头平，目视前方。（械图1－9）



械图 1—7

动作要领：撩刀时右手上托，左手下压，刀身要贴近右腿外侧向上撩起。撩刀要和上步动作协调一致。

攻防方法：设对方用枪刺我左小腿，我刀镨外拨，拦出其枪，顺势上步撩击其裆部。



械图 1—8

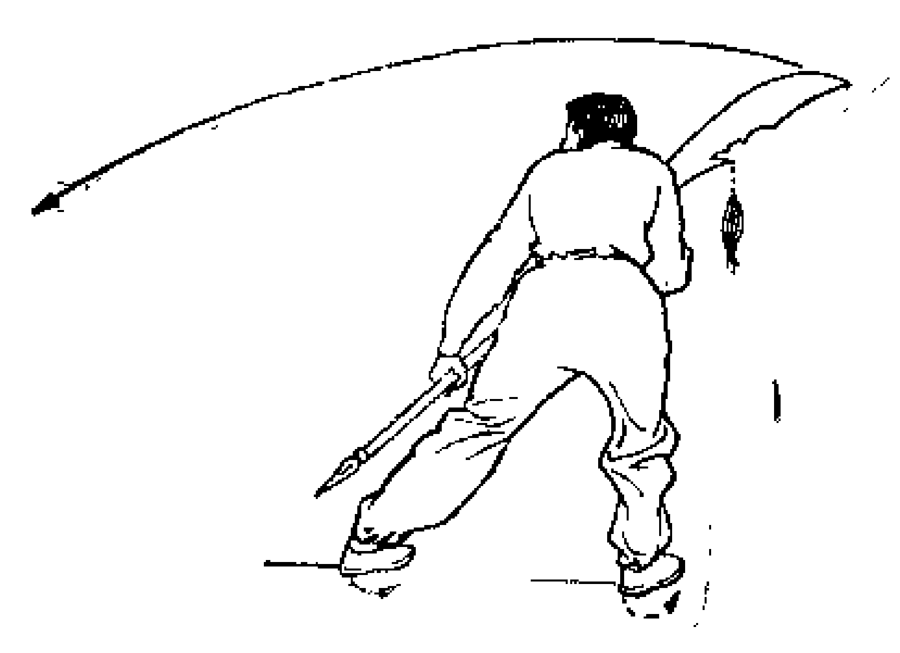


械图 1—9

5. **抛刀反斩**

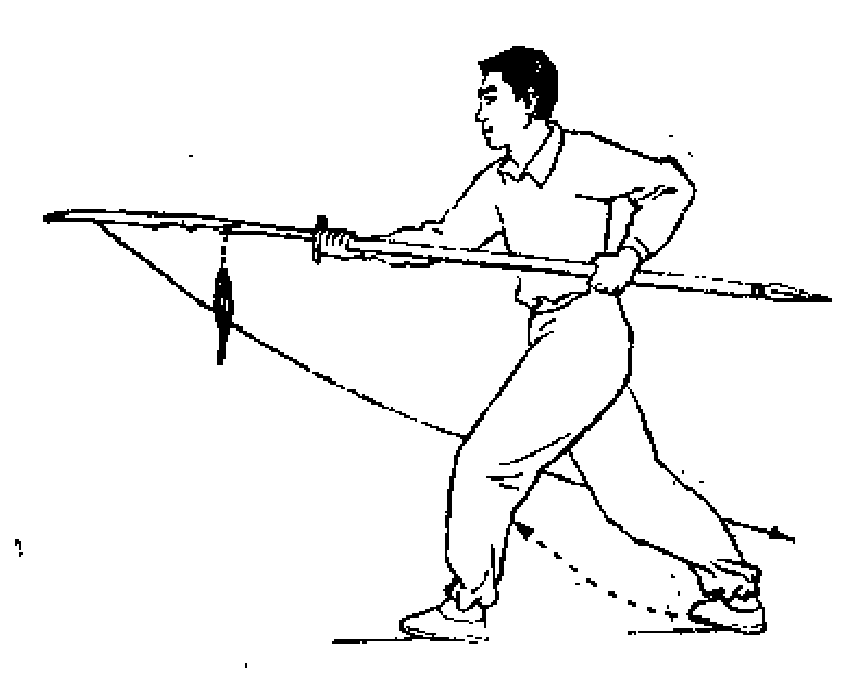
①右脚跟外旋，身体左转。同时，刀镡向左下方带落。（械图 1 —10）

②左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转成左弓步。



械图 1—10

同时，刀向左划弧平抛。刀刃左转向右，刀身横平，目视前方。（械图1—11）



械图 1—11

动作要领：转身时要松腰松胯，抛刀要用周身的整劲。

攻防方法：设对方从背后用枪刺我左腿，我刀镦后带将其枪拦出，顺势抛刀反斩其腰部。

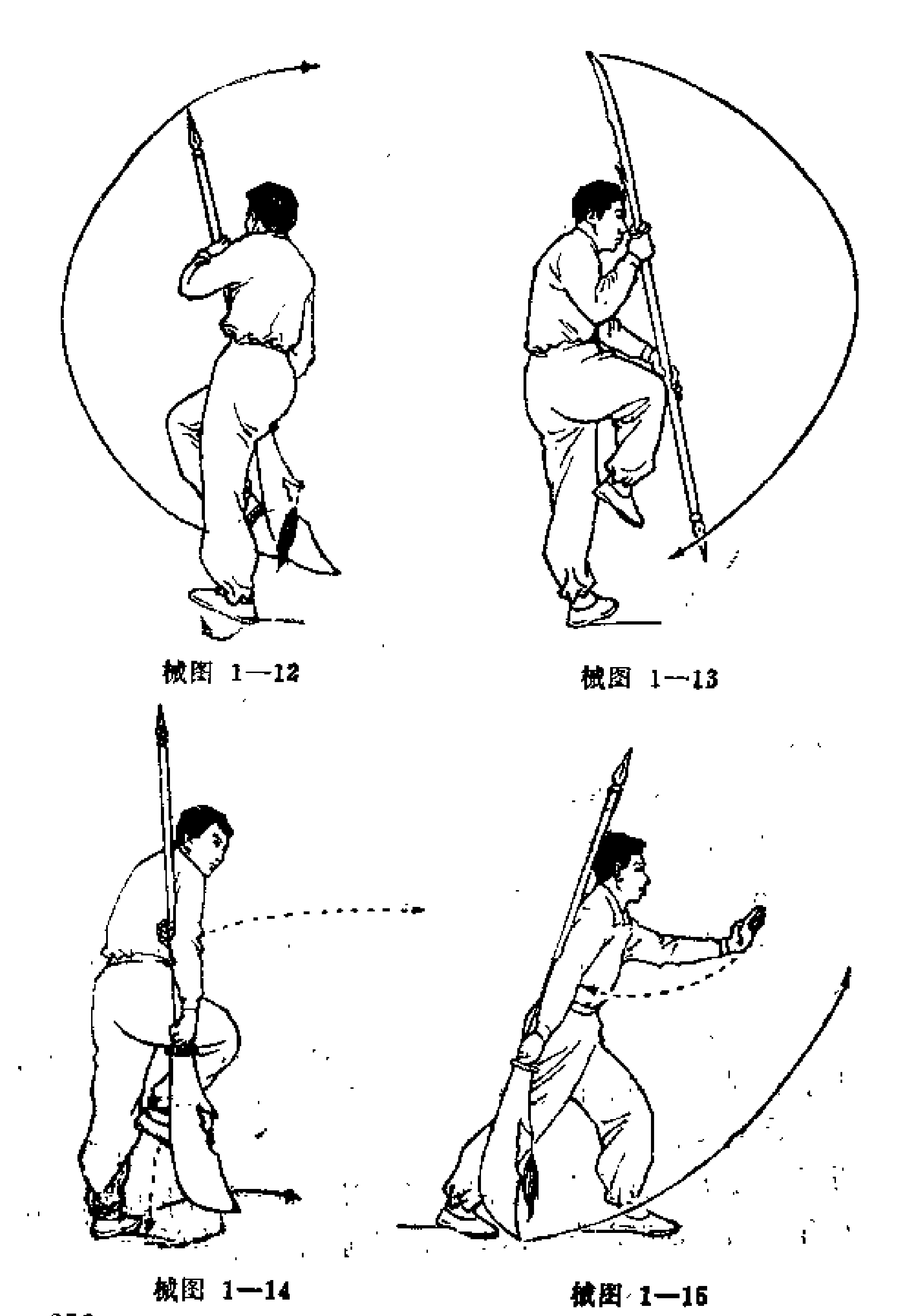
6. 转身进步背刀

①右腿屈膝抬起向右转身。同时，右手持刀向右下方划弧带落。（械图1—12）

②左脚跟外旋，身体右后转。随转身将刀向右后上方举起。（械图1—13）

③右把下按，刀由上经前划弧下落至右腿侧，刀刃向后，同时左把向后拨枪柄置于右腋下。（械图1—14）

④右脚震脚落地，右手持刀下抖。同时，左脚向前上一步成左弓步；右手持刀略向后移，刀刃向后。左把随即松开变掌，向前推出，掌心向前，目视前方。（械图1—15）



械图 1—12

械图 1—13

械图 1—14

械图 1—15

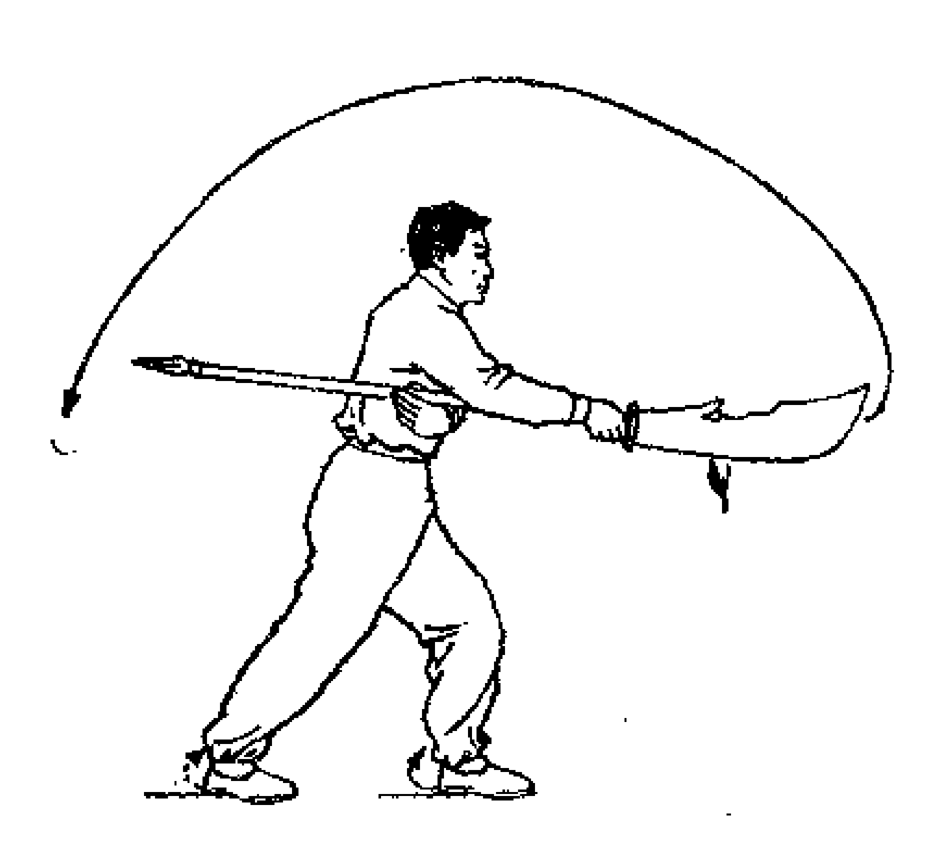
动作要领：以上四个动作要一气呵成，中间不停。转身要灵活，震脚要干脆，推掌要有力。手、脚、身动作要协调一致。背刀时，腰背和后腿要成一斜线。

攻防方法：设对方用枪刺我右膝，我右腿抬起，同时用刀背拨出其枪。对方抽枪又刺我右肩，我举刀上扬，将其枪拨出，顺势挥刀砍其头或肩部。

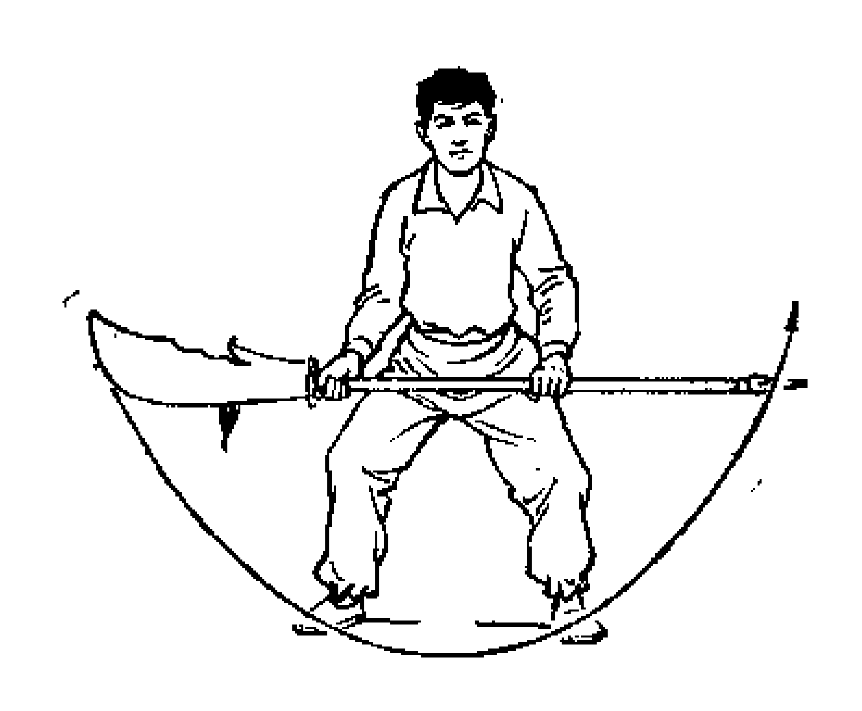
7. **转身换式**

①右手持刀向上撩起，刀背朝上。同时，左手收向右腋下方接握刀柄。（械图 1—16）

②左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体右转成正裆。同时，右腕外旋，刀头向上向右划弧下砍，刀刃向下，刀身平置于腹前，目视右方。（械图 1—17）



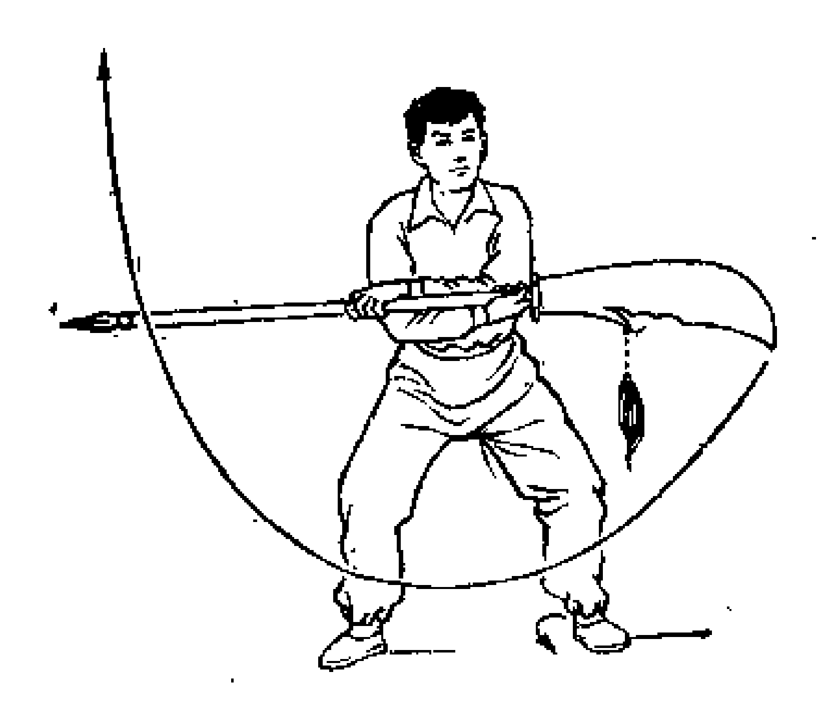
械图 1—16



械图 1—17

8．舞花刀

①两手协调用力，使刀刃领先，贴近两腿经下向左划弧上撩，刀刃向上，刀身横平，两臂重叠于胸前，左臂在上，右臂在下。（械图 1－18）



械图 1—18

②左脚跟内旋，身体左转。同时，右臂下垂将刀带至右腿外侧时，右腕内旋，使刀刃翻转向上，随后推刀上举。（械图 1 -- 19）



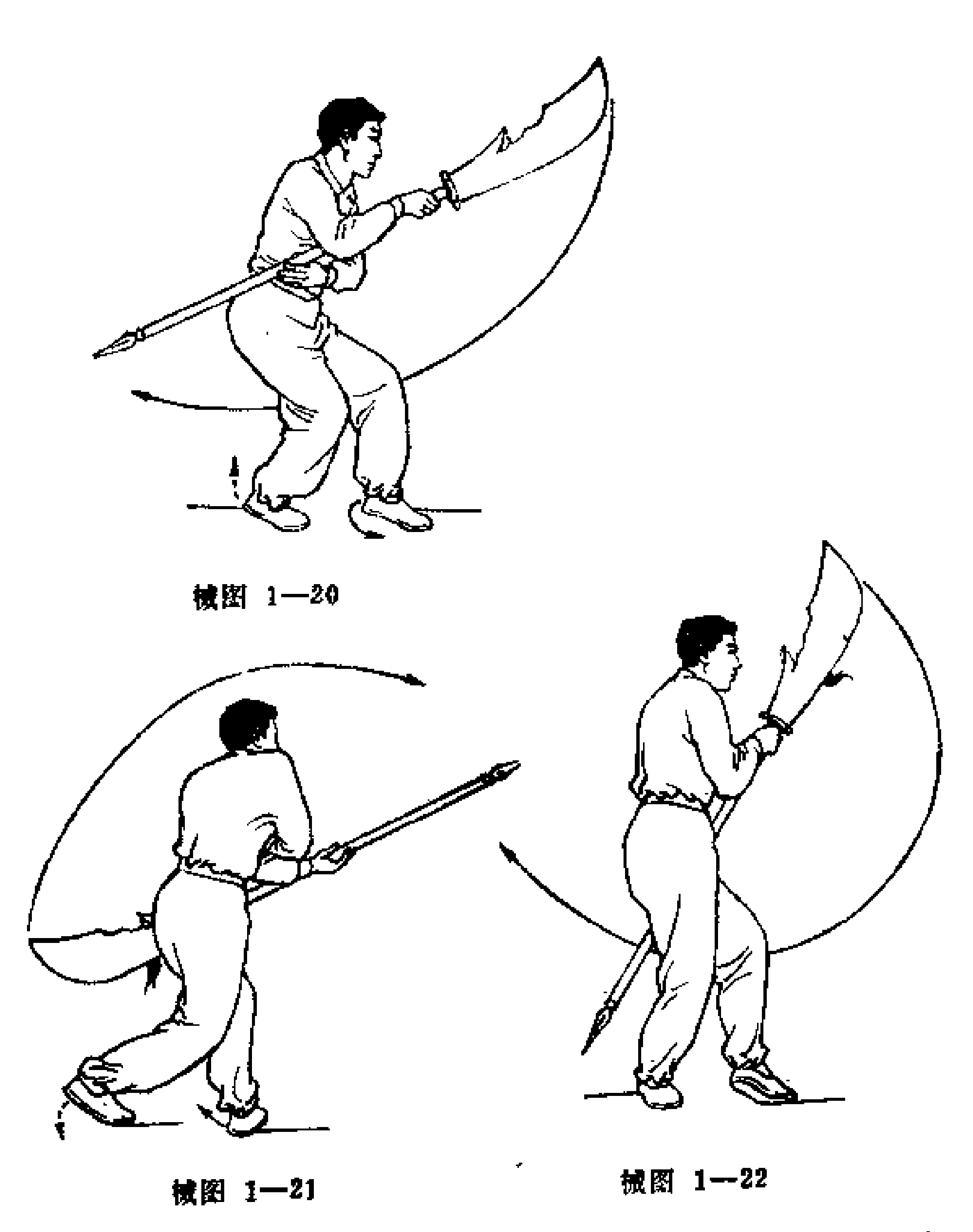
械图 1—19

③身体微左转。同时，右手推刀下砍，左把后拨刀柄收于右肋侧。（械图 1 —20）

④左腿跟内旋，右腿跟抬起，身体左转。同时，右前臂内旋，右手推刀下落，贴近左腿向左后方绕落，两臂交叉于胸前，右臂在上。（械图 1 —21）

⑤右脚跟落地，左脚跟抬起，身体微右转。同时，刀头由后向上扬起，右腕外旋，使刀刃转向前。（械图1-22）

⑥身体微左转。同时，右手推刀下落，贴身向左后上方划弧绕举，刀刃向上，两臂交叉于胸前。左手在上，手心向下；右手在下，手心向上。（械图1-23）

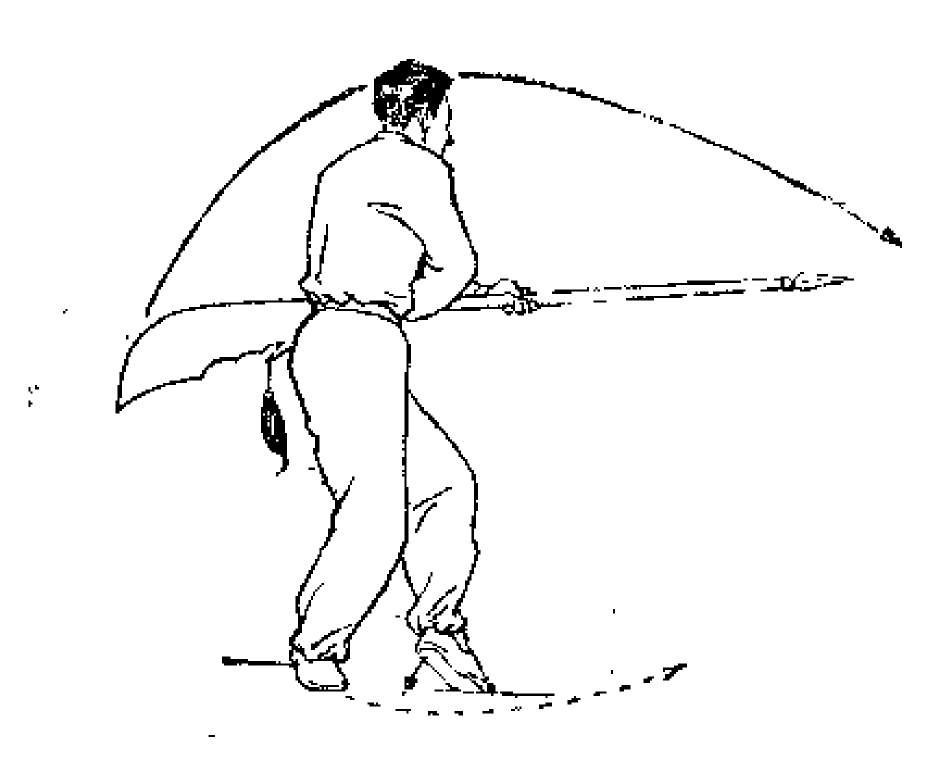


械图 1—20

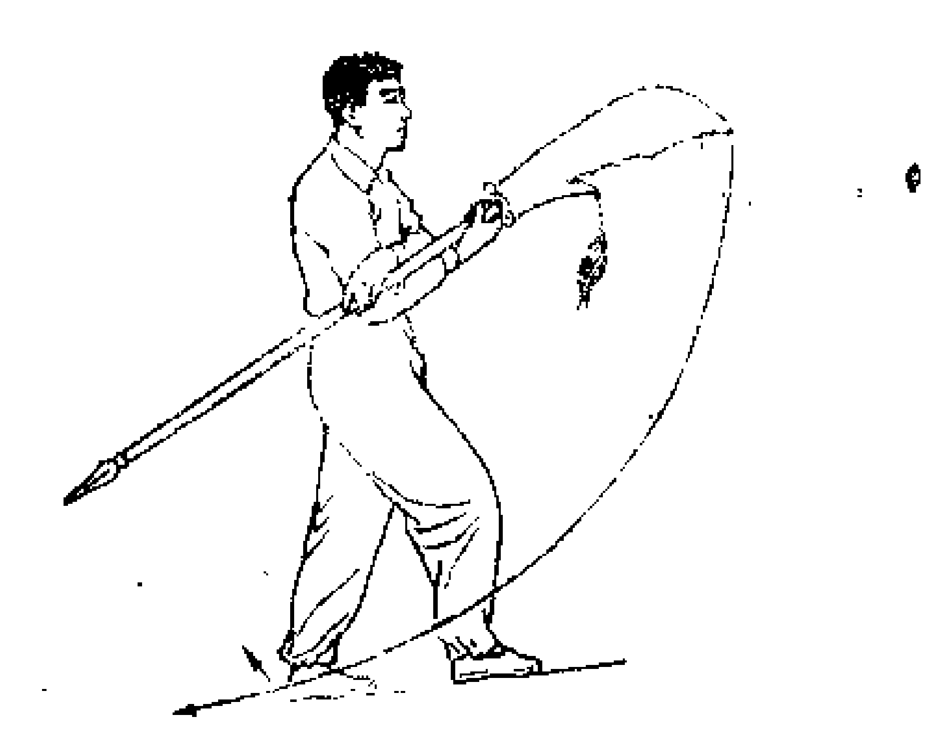
械图 1—21

械图 1—22

⑦左脚跟落地，右脚向前上一步，身体右转。同时，左手向下拨按刀柄，贴身向左后方划弧，右手持刀向上前划弧绕砍，右手随内旋刀刃反上，两臂交叉于胸前右侧，左手



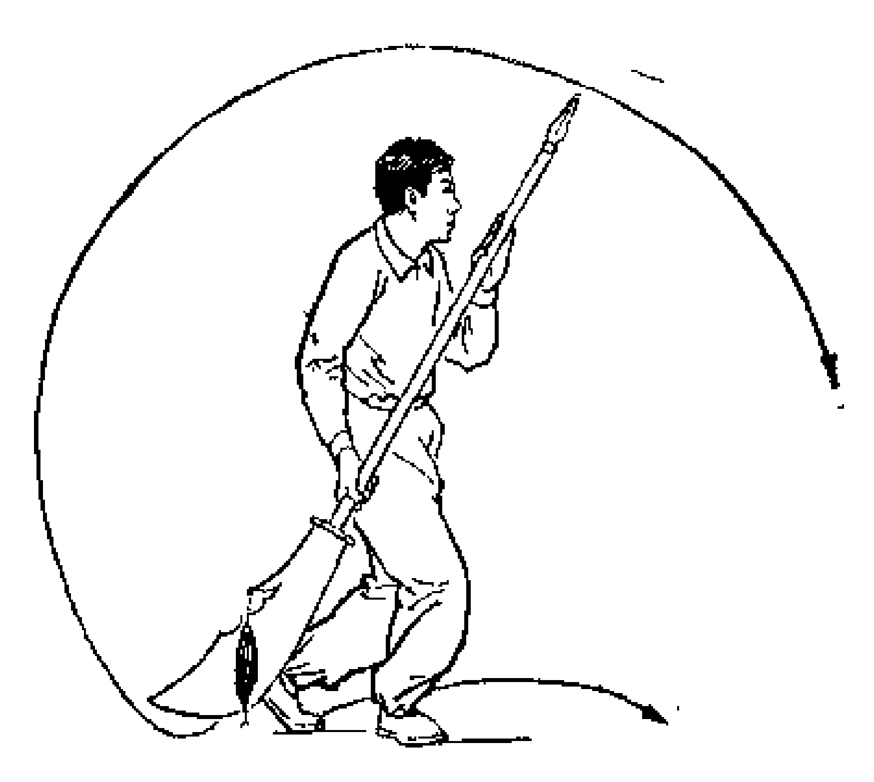
械图 1—23



械图 1—24

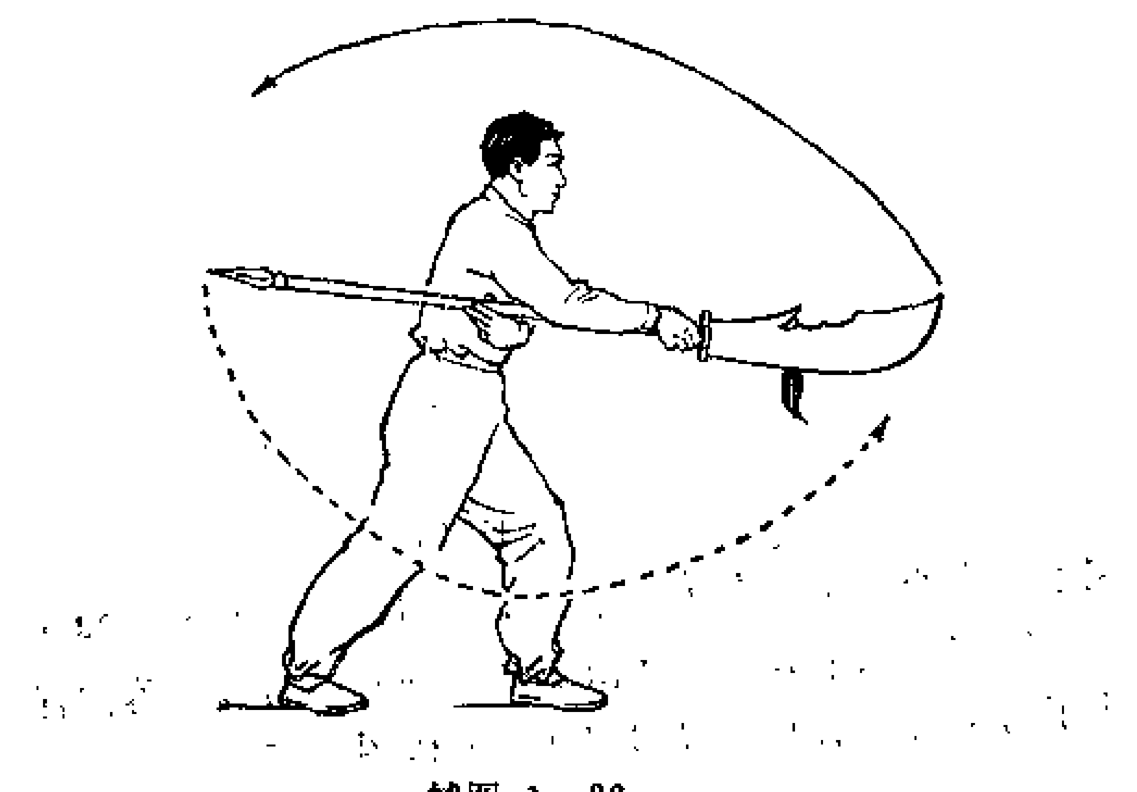
在上，手心向下；右手在下，手心向上。（械图1-24）

⑧左腿跟抬起，身体微右转。同时，右臂下落伸直，刀头下落至右腿后侧，刀刃向前。（械图1-25）



械图 1—25

⑨左脚向前上一步成左弓步。同时，左手下按刀柄，右手上提刀头，由后向上、向前划弧，右腕外旋，使刀刃朝前向下砍落，刀身平置于右肋侧。目视前方。（械图1-26）



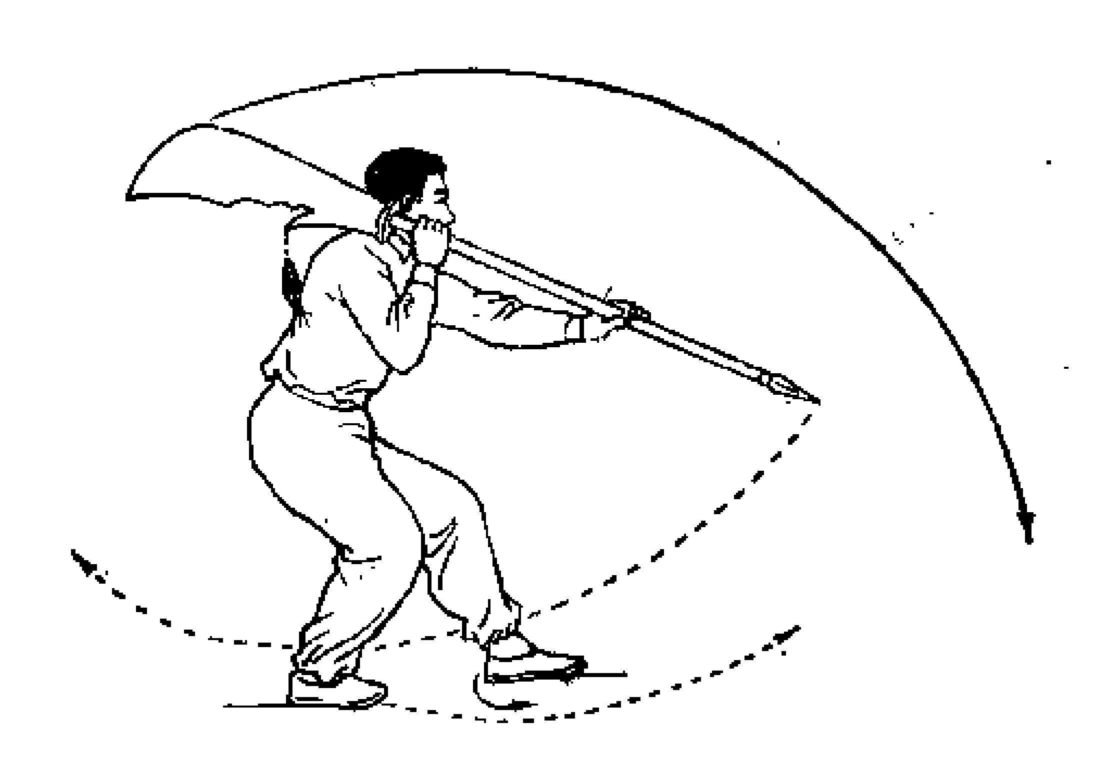
械图 1—26

动作要领：以上动作要连贯、灵活，中间不停。刀和镈要围身绕转，成立圆路线运行。转身时要以腰带动。

攻防方法：舞花刀中包括砍、撩、拨、打四种技击方法，有攻有防。在应用时砍，撩、拨、打应一环套一环地连续进攻对方。

9. **上步砍**

①身体后坐。同时，左手前推刀镈，右手抬刀头经上向后撩出。（械图1-27）

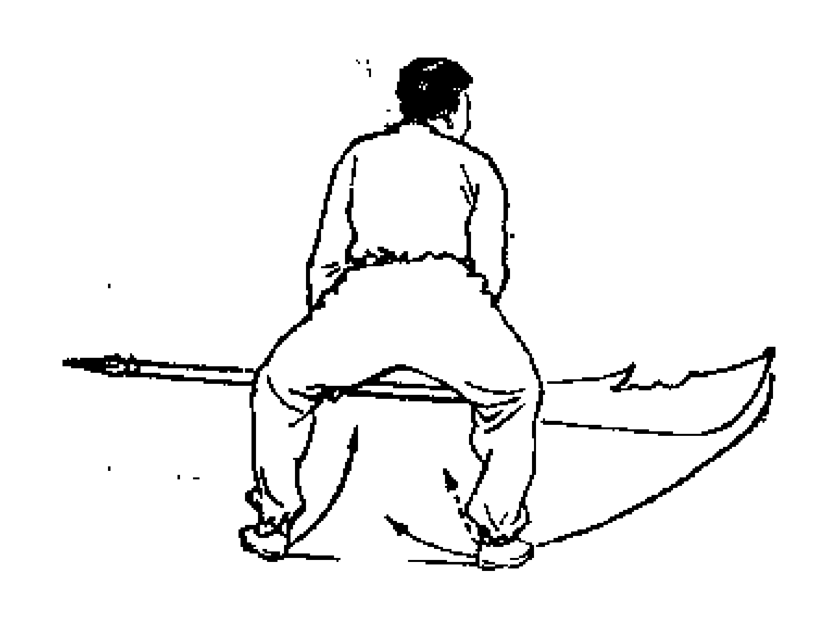


械图 1—27

②左脚跟内旋，身体左转，右脚向前上一步成正裆。同时，左手向后扳拉刀镈，右手推刀下砍，刀身平置于腹前。（械图1-28）

动作要领：上步转身要和向前砍刀动作协调一致。

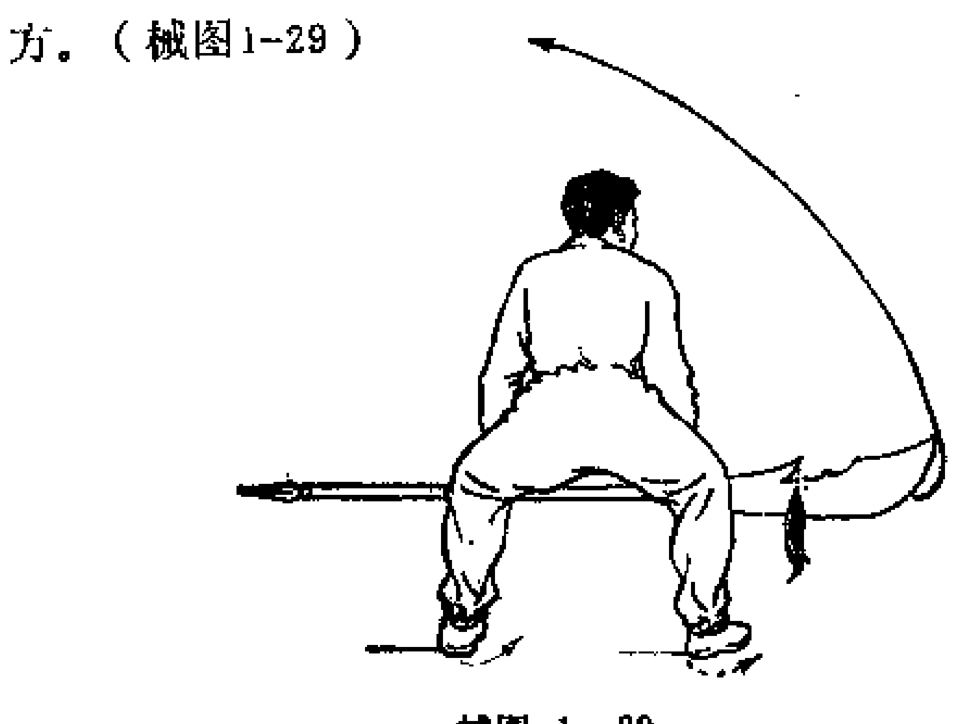
攻防方法：设对方用枪刺我左膝，我刀镈前推，拨出其枪，并顺势上步用刀砍其头或肩部。



械图 1—28

10． 翻身剁

左腿屈膝抬起，右脚蹬地跳起，身体腾空向左旋转一周，仍落于原地，两腿屈膝成正裆。同时，右手持刀沿立圆路线抡绕向下砍剁，刀与膝平，目视右前方。（械图1-29）



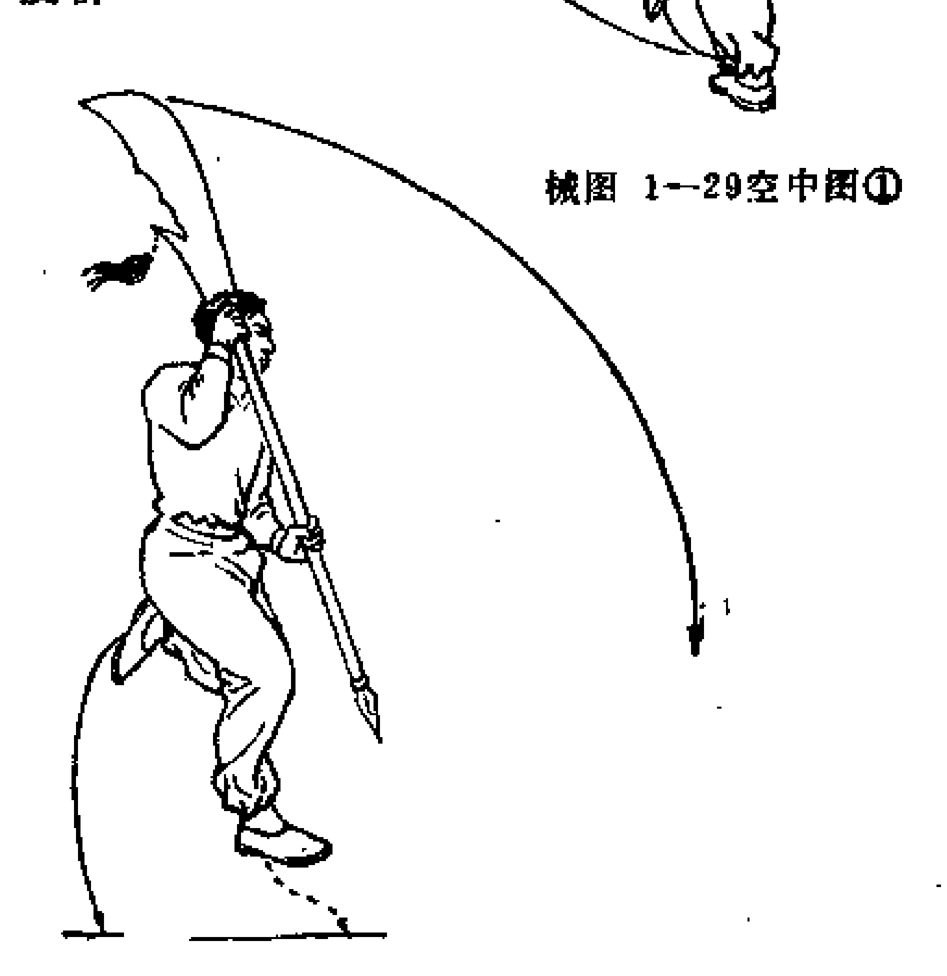
械图 1—29

动作要领：腾空要高，旋转要快，刀随身转似车轮滚动。向下剁刀时要沉肩坠肘。

攻防方法：设对方用枪刺我右小腿，我双脚跳起，腾空旋转一周，用刀剁其头或肩部。

11. 反斩

械图 1—29空中图①



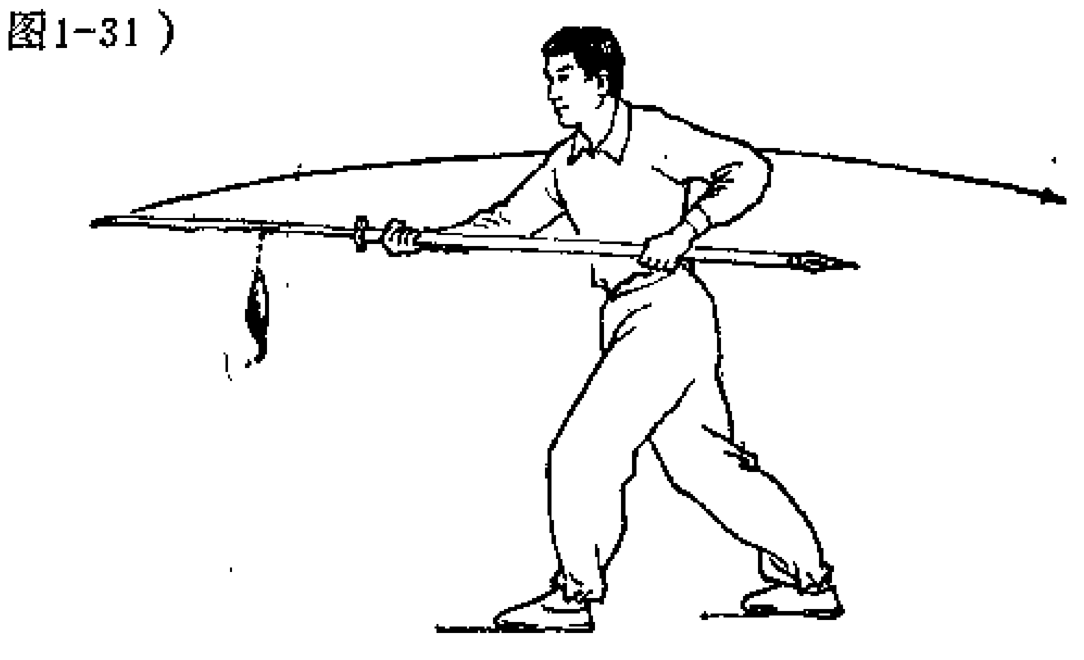
械图 1—29空中图②

①左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转。同时，左手下按刀镈，右腕外旋，右手向左上方推刀。（械图1-30）



械图 1—30

②身体微左转，左腿前弓成左弓步。同时，左手向左后扳拉刀镈，右手推刀向左斩击，刀身平行，刀刃朝左。（械图1-31）

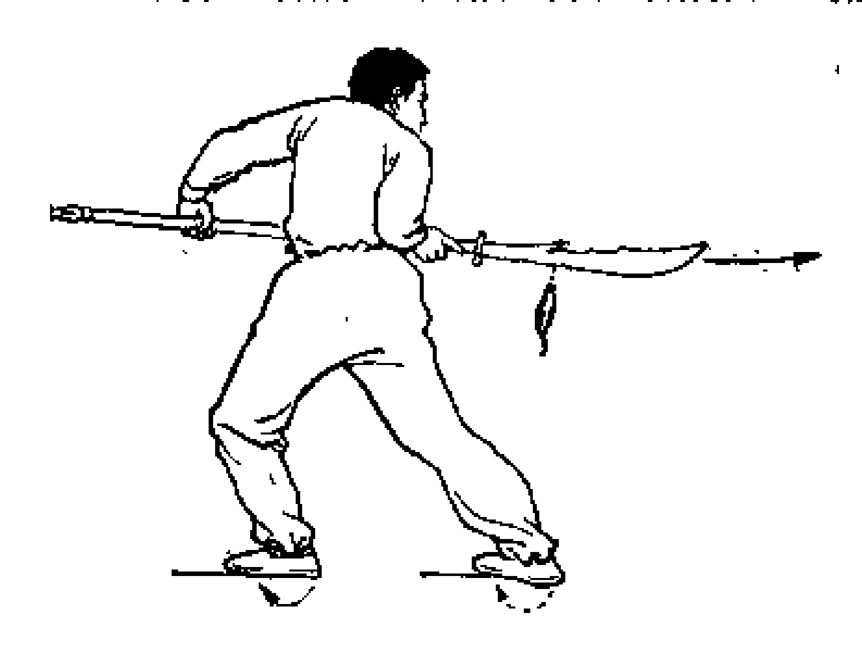


械图 1—31

动作要领和攻防方法同5。

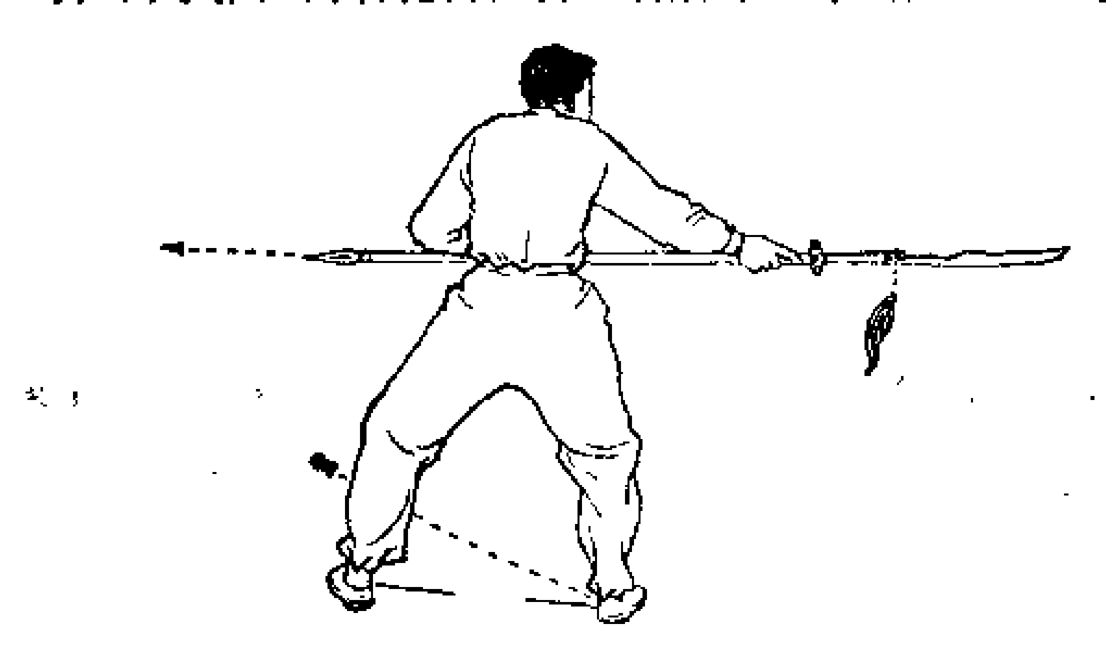
12. 背后抛刀

①左腿继续前弓，身体右转。同时，右腕内旋，使刀刃转朝右，刀随身转向右后方平抛，目视右后方。（械图1-32）



械图 1—32

②左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体微右转成半斜裆。同时，两手推刀向右扎击，目视右后方。（械图1—33）。



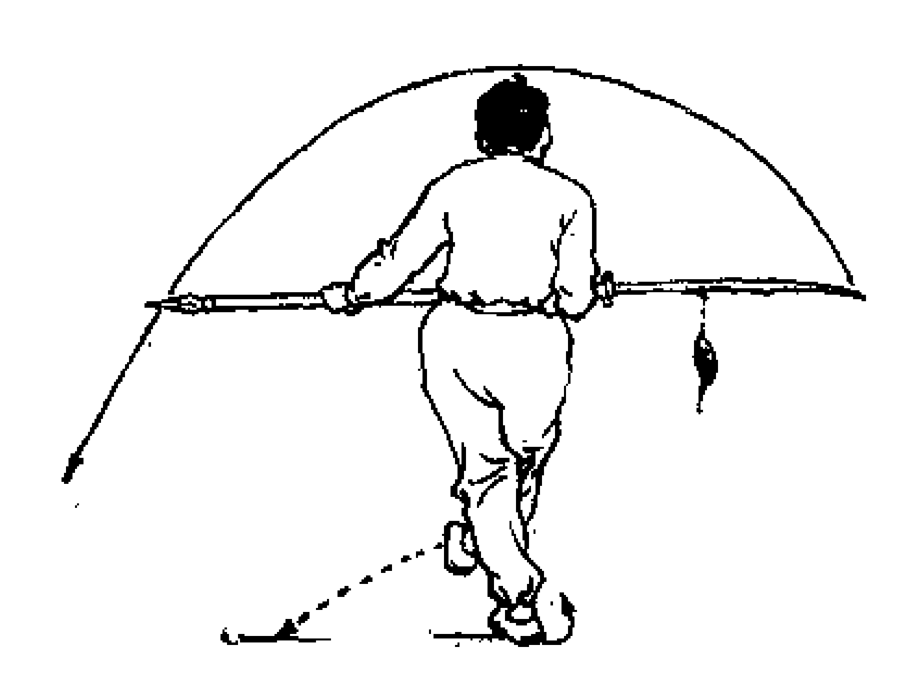
械图 1—33

动作要领：以上两个动作要连续完成。刀随身转时要松腰松胯，用腰臂之力将刀扎出。

攻防方法：设对方用枪从背后刺来，我转身向后抛刀，将对方之枪拨出，并顺势还击。对方枪是直劲，我之抛刀是横劲，以横劲破直劲易为反掌。这就是相传"关羽"留下的抛刀式。

13. 献镈

右脚抬起摆向左脚前方。同时，右臂屈肘，左臂伸直使刀镈向左平截，刀仍平端于胸前，目视左前方。（械图1—34）



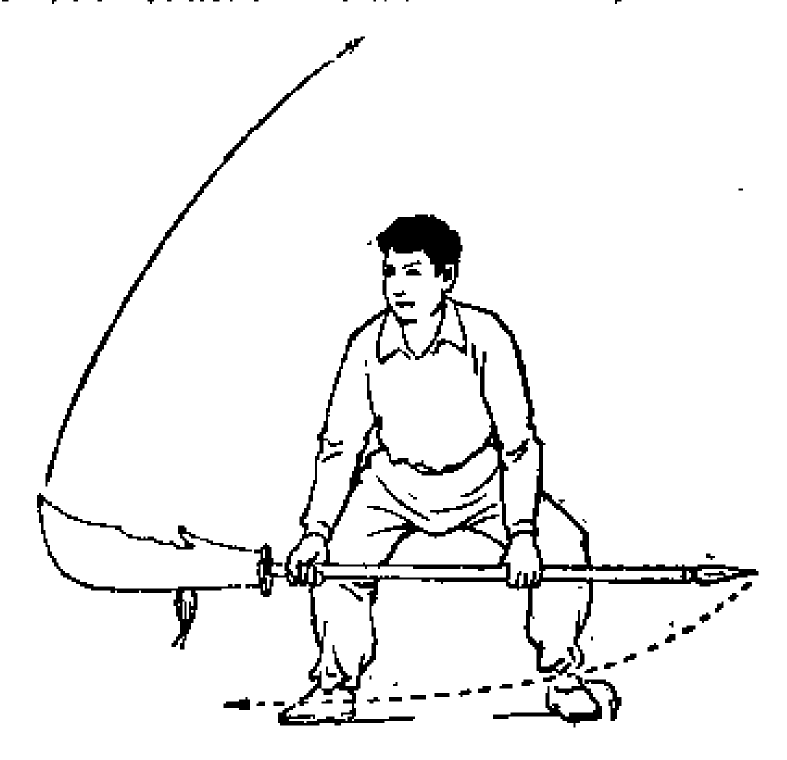
械图 1—34

动作要领：右脚抬起时，支撑重心的左腿要站稳。刀镈截出时，腰和两臂应同时用力，要有抖劲，速度要快。右脚左摆和刀镈截出的动作要协调一致。

攻防方法：我刀头在右侧，对方从左方出来时，我来不及用刀还击，可用刀镈截击对方。

14. 上步砍

左脚跟内旋，身体左转，右脚向前上一步成正裆。同时，右把托刀上扬，随转身向前划弧下砍，刀刃向下，刀身横于膝前，目视右前方。（械图1—35）



械图 1—35

动作要领：上步转身和刀向下砍的动作要协调一致。

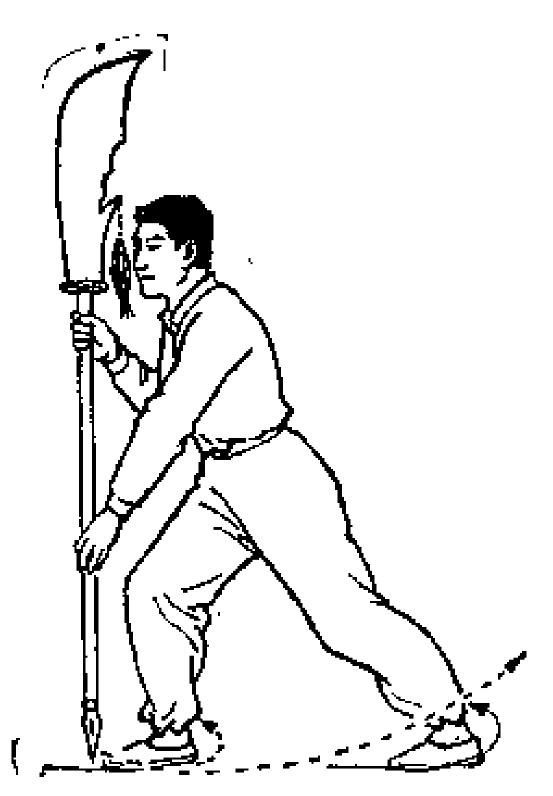
攻防方法：我用刀镈戳击对方时，对方用枪向左拨我刀镈，我顺势左转，用刀砍其头或肩部。

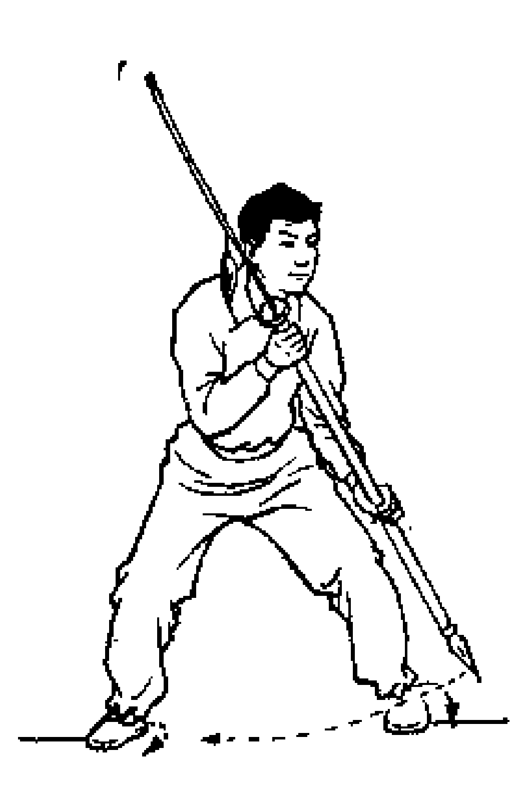
15. 涮把

①左脚跟外旋，身体右转成右弓步。同时，右手持刀上挑，左手前推刀镈，将刀竖直。（械图1—36）

②左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转成正裆。同时，左手向左拨动刀镈划弧裆至左脚外侧。（械图1—37）

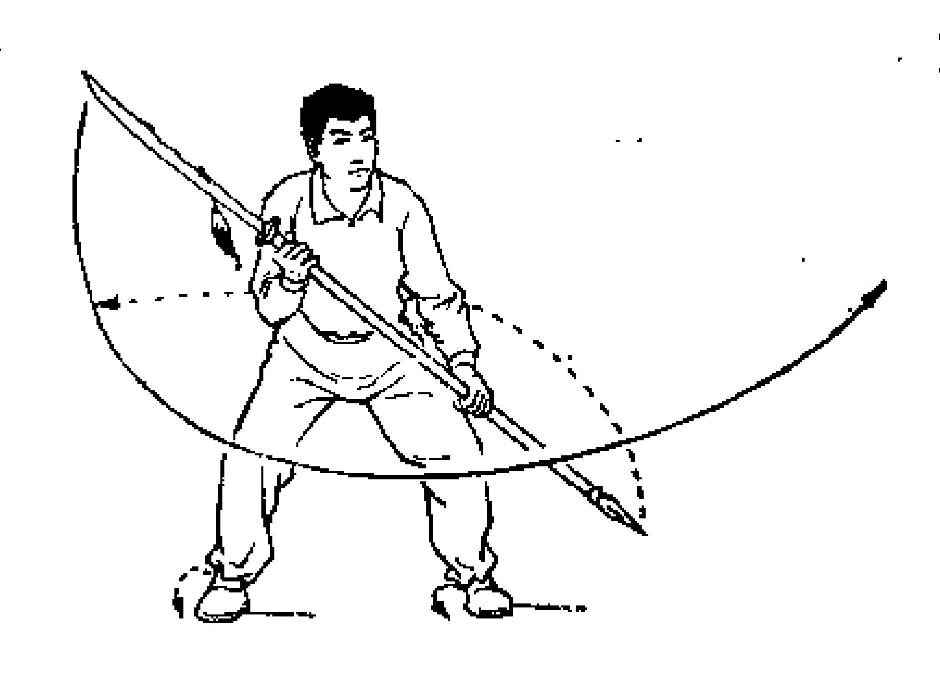
③左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体右转成右弓步。同时，左手向右前方推送刀镈划弧拦在两腿中间。（械图1—38）


械图 1—36


械图 1—37

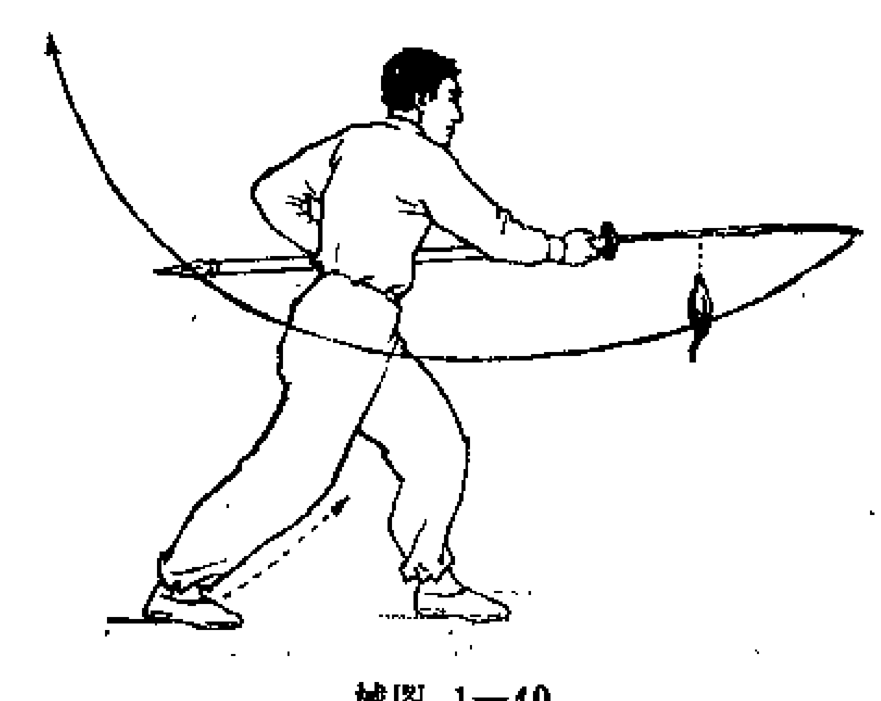

械图 1—38

④左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转成正档。同时，左手向左拨动刀镈。（械图1—39）



械图 1—39

⑤右脚跟外旋，左脚跟内旋，身体左转成左弓步。同时，左手将刀镈向左后带，右手推刀向左划弧平斩。刀刃向左，刀身平直，目视前方。（械图1—40）



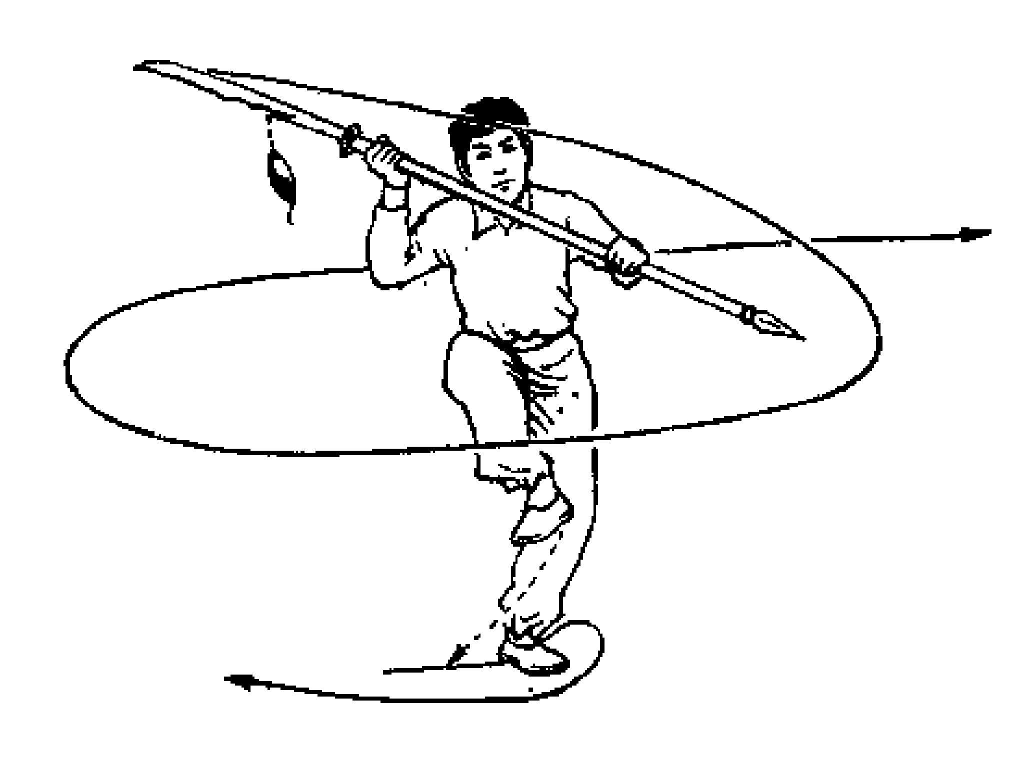
械图 1—40

动作要领：转身要以腰带动。刀镈外拨、内拦时要用整劲，刀镈不要离腿太远。平斩时要拧腰转胯，并要有抖劲。

攻防方法：设对方用枪刺我右小腿，我刀镈右拨，将对方枪拦出。对方抽枪又刺我左小腿，我刀镈左拨，将对方枪拦出，并顺势转身斩击对方腰部。

16. 云刀

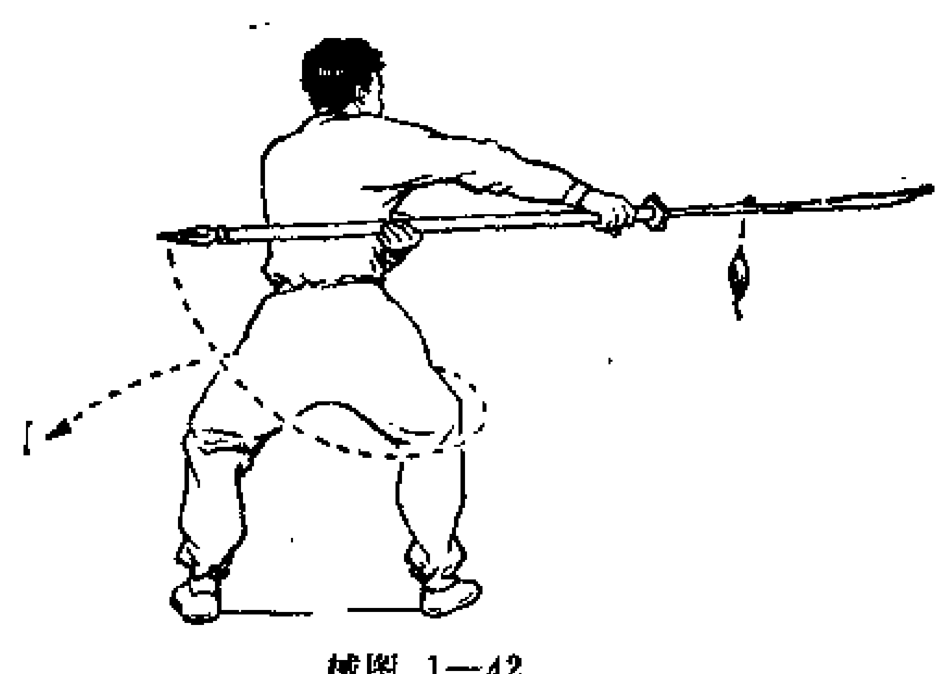
①右脚抬起，身体右转。同时，刀由左向右划弧上扬。（械图1—41）



械图 1—41

②右脚落地，左脚蹬地跳起，身体右后转，身后向前落地成正裆。同时，右手推刀向左下落再平向右，左手向右横拨刀镈，使刀柄横置于右肋侧。随后右腕外旋，使刀刃转朝右，刀随身转向右划弧平斩。左手握刀柄置于右腋下。（械图1—42）

动作要领：跳步转身动作要灵活，并要和云刀动作协调



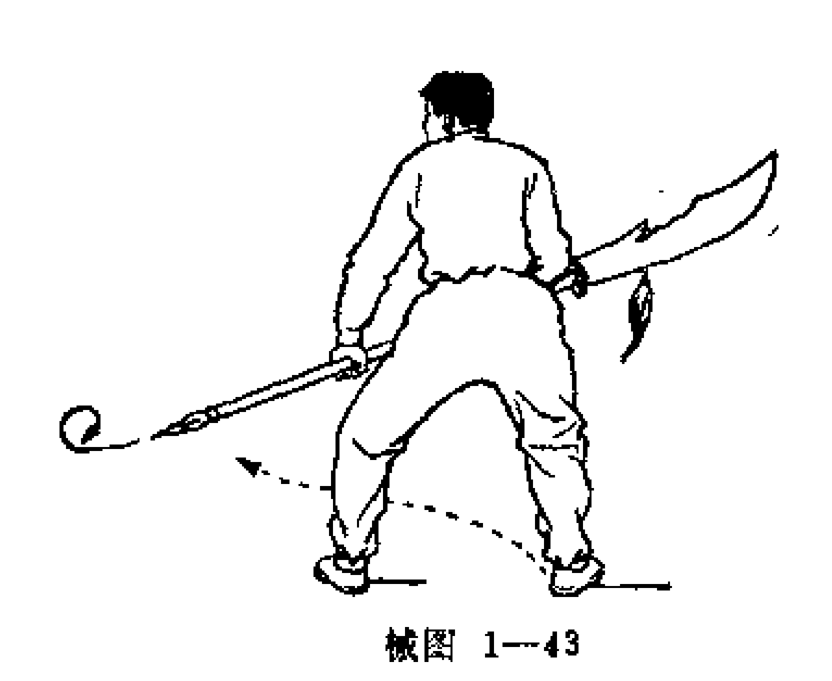
械图 1—42

一致。

攻防方法：对方用枪刺我右肩时，我身体右转，刀向右上扬，拦出其枪。另有人持枪向我左肩刺来，我跳步转身，闪过其枪，顺势用刀斩其腰部。云刀式，可以还击四面八方。

17． 绞刀

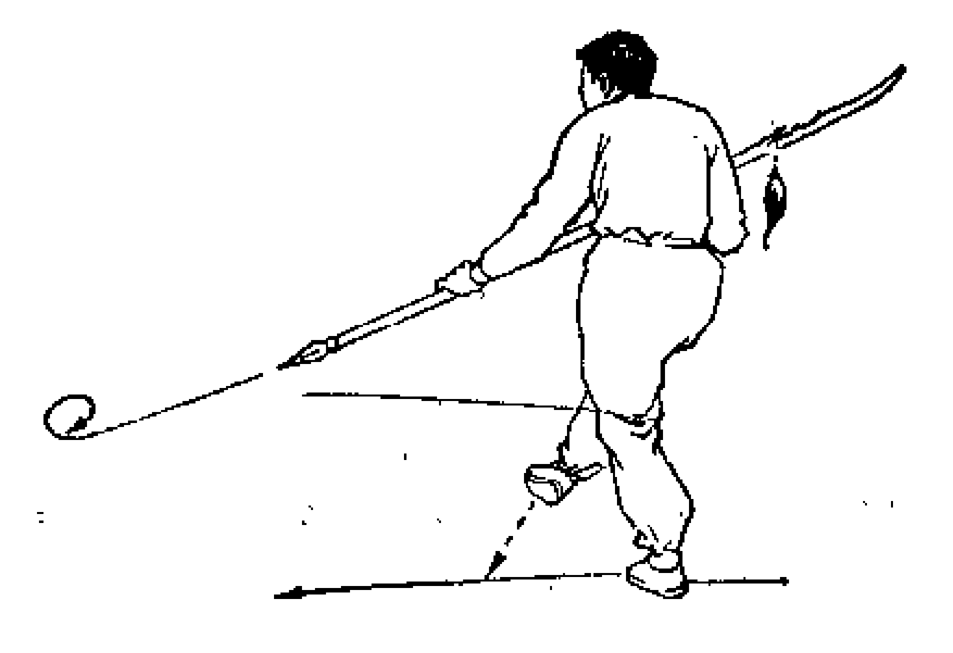
①身体微左转。同时，左手拨动刀镈下落，然后经两膝前向左划弧外拦，刀身斜置有腹前。（械图1—43）



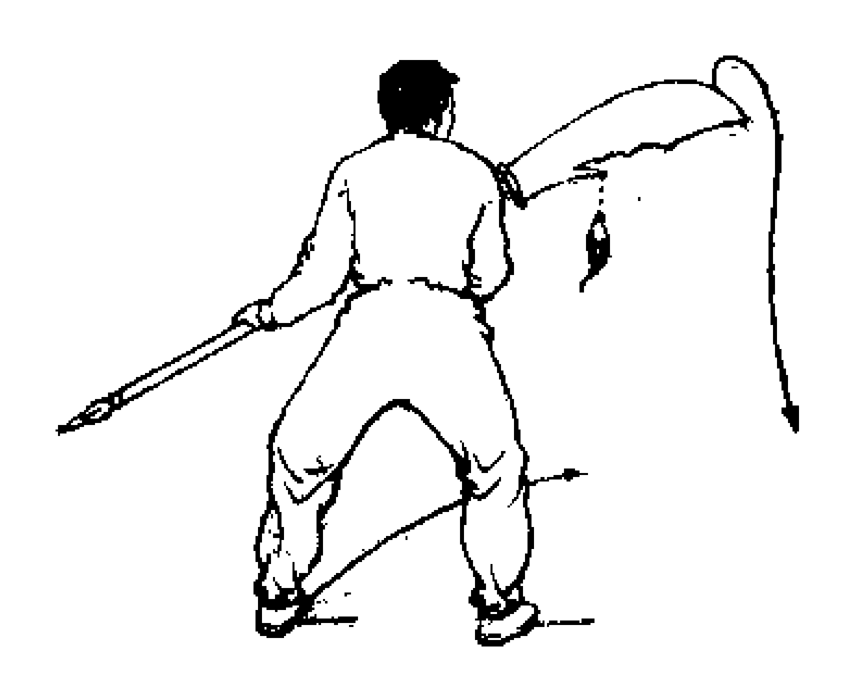
械图 1—43

②右脚向左前方抬起。同时，左手操纵刀镈沿顺时针方向划一小立圆。（械图 1—44）

③右脚向左前方落地，左脚向前上一步，身体右转成正裆。同时，左手操纵刀镈顺时针方向划一小立圆。（械图 1—45）



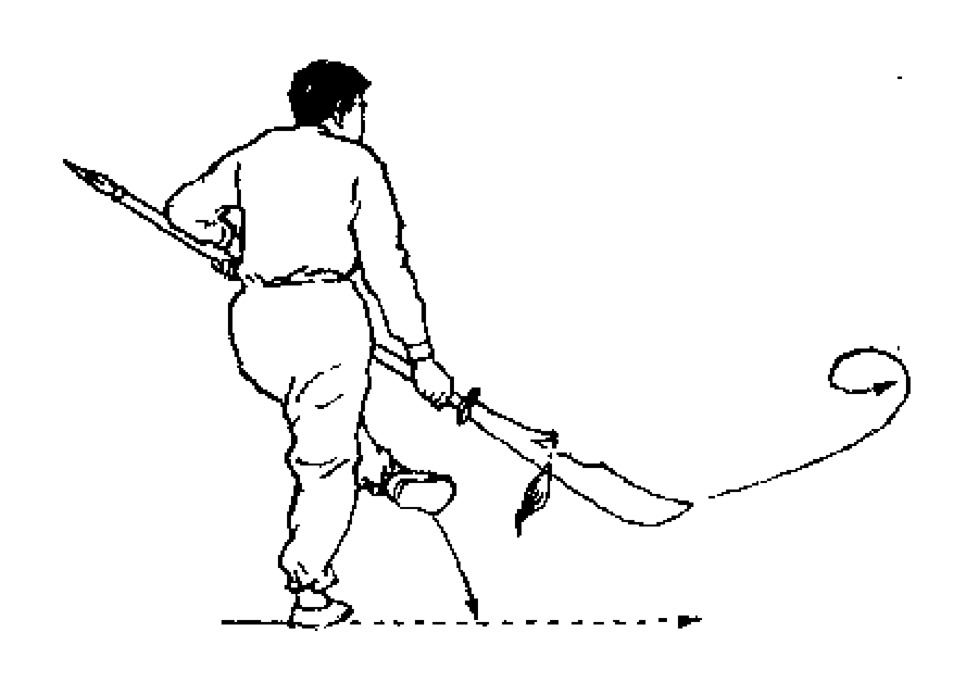
械图 1—44



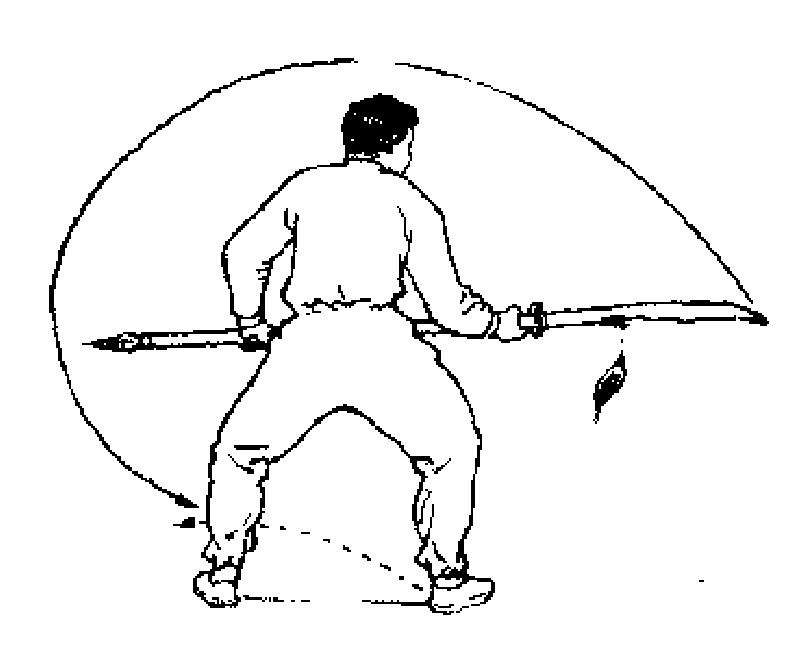
械图 1—45

④身体微右转，左脚向右前方抬起。同时，右手操纵刀头沿顺时针方向划一立圆下带。（械图1—46）

⑤左脚向右前落地，右脚向左前上一步，身体左转成正裆。同时，右手操纵刀头沿逆时针方向划一立圆。刀身横置于腹前，刀刃朝前。（械图1—47）



械图 1—46



械图 1—47

动作要领：移步时支撑重心的腿要站稳。绞刀镡和刀头时，都用的是腰和两臂的合力。步法变换和绞刀动作要协调一致。

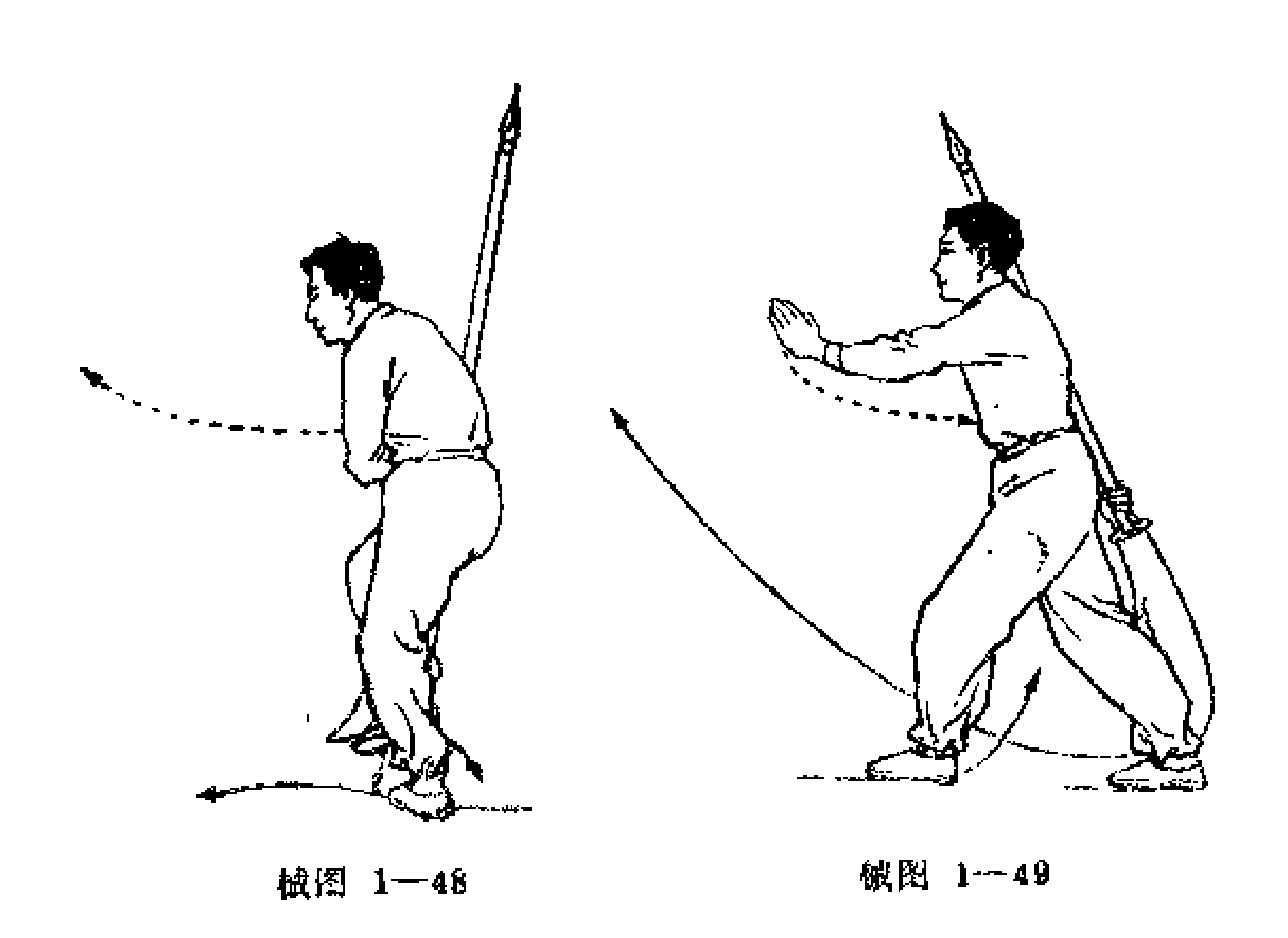
攻防方法：设对方用枪刺来，我用刀镡或刀头划圆绞动，粘住对方之枪，顺势进击。

18. 进步背刀

①身体左转，右脚随之抬起。同时，右腕内旋，持刀上扬后向前划弧下落至右腿外侧。（械图 1—48）

②右脚震脚落地，在震脚的同时，右手持刀下抖。左脚向前一步成左弓步。同时，右手推刀稍向后伸，右手放开刀柄变掌向前推出，目视前方。（械图 1—49）

动作要领和攻防方法同 6。

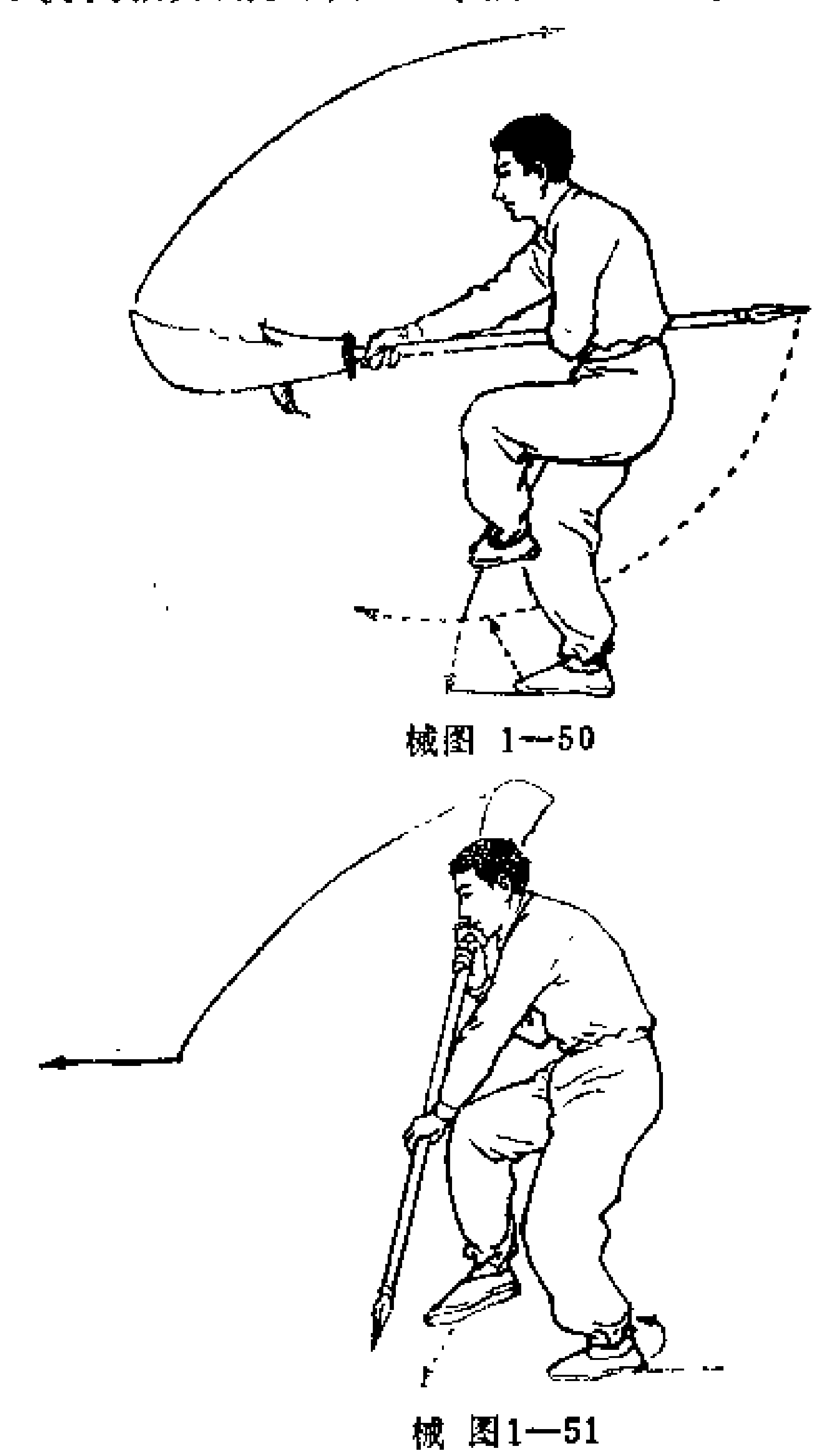


械图 1—48　　械图 1—49

19．一马三刀

①左脚抬起，脚掌内扣，脚心朝向右膝。同时，右手持刀向前撩起，左手右腋下握刀柄。（械图1—50）

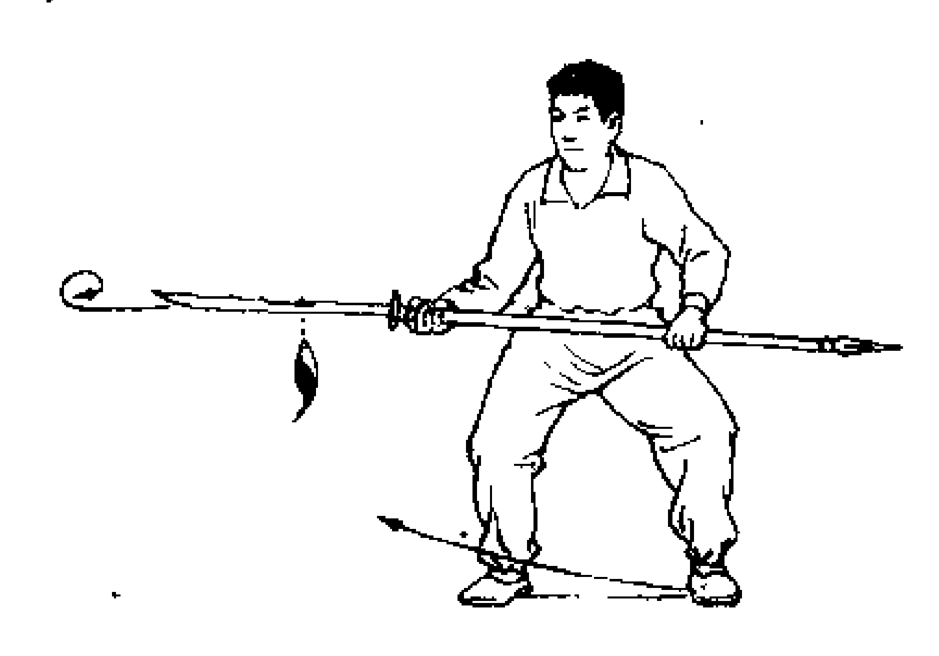
②左脚落地，右脚抬起。同时，右手持刀上扬，左手推动刀镈向前方划弧外拦。（械图1—51）



械图 1—50

械图1—51

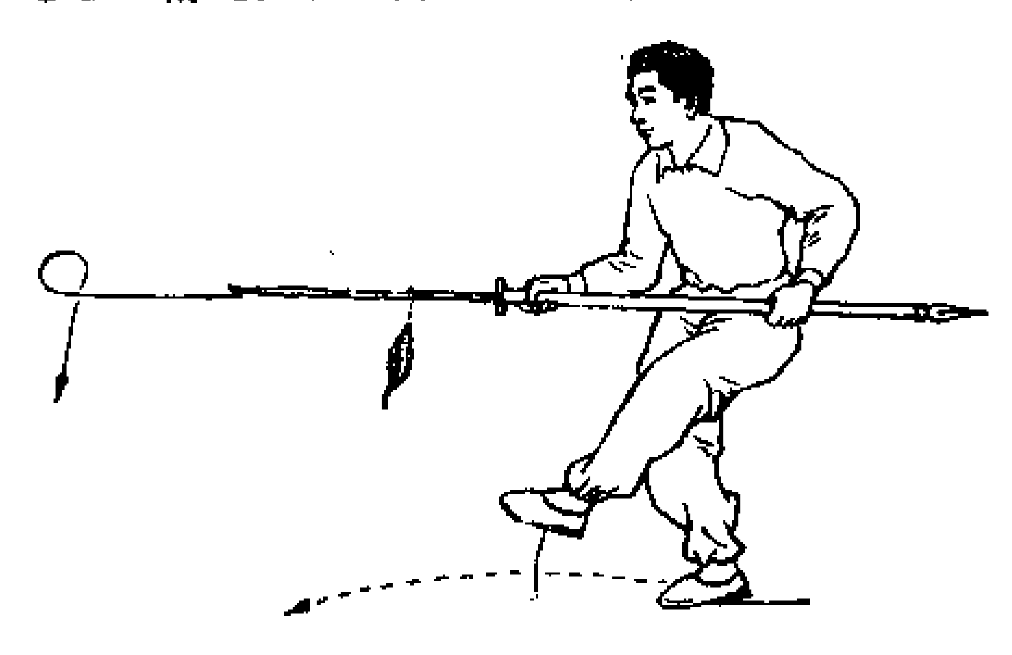
③左脚跟内旋，右脚落地，身体左转成正裆。同时，右手持刀下砍，落至肩平时右腕外旋，刀刃向左平斩。（械图 1—52）



械图 1—52

④左脚向右前方抬起，身体右转。同时刀头沿顺时针方向划一立圆。（械图 1—53）

⑤左脚落地，右脚向前上一步，身体左转成正裆。同

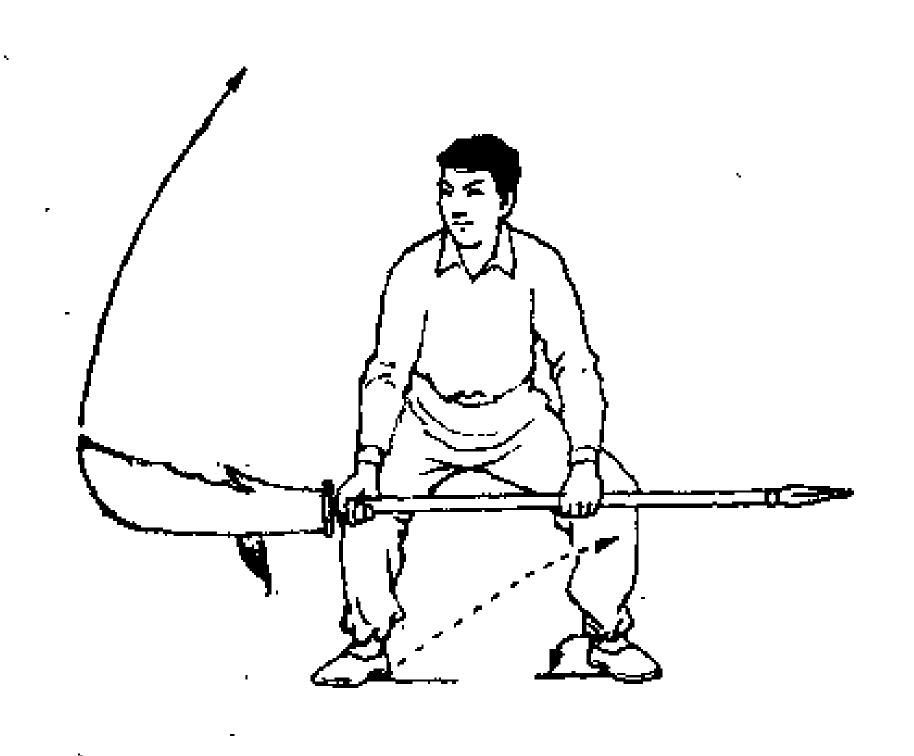


械图 1—53

时，刀头沿顺时针方向划一立圆后下砍。刀横于两膝前。（械图1—54）

动作要领：以上动作要连贯，一气呵成。移步时支撑重心的腿要站稳。步法的变换和刀的起落要协调一致。

攻防方法：设对方用枪刺我左小腿，我左腿抬起，刀向上撩，提出其枪。对方抽枪又刺我右小腿，我右腿抬起，用刀镩拦出其枪，顺势用刀砍其肩部。



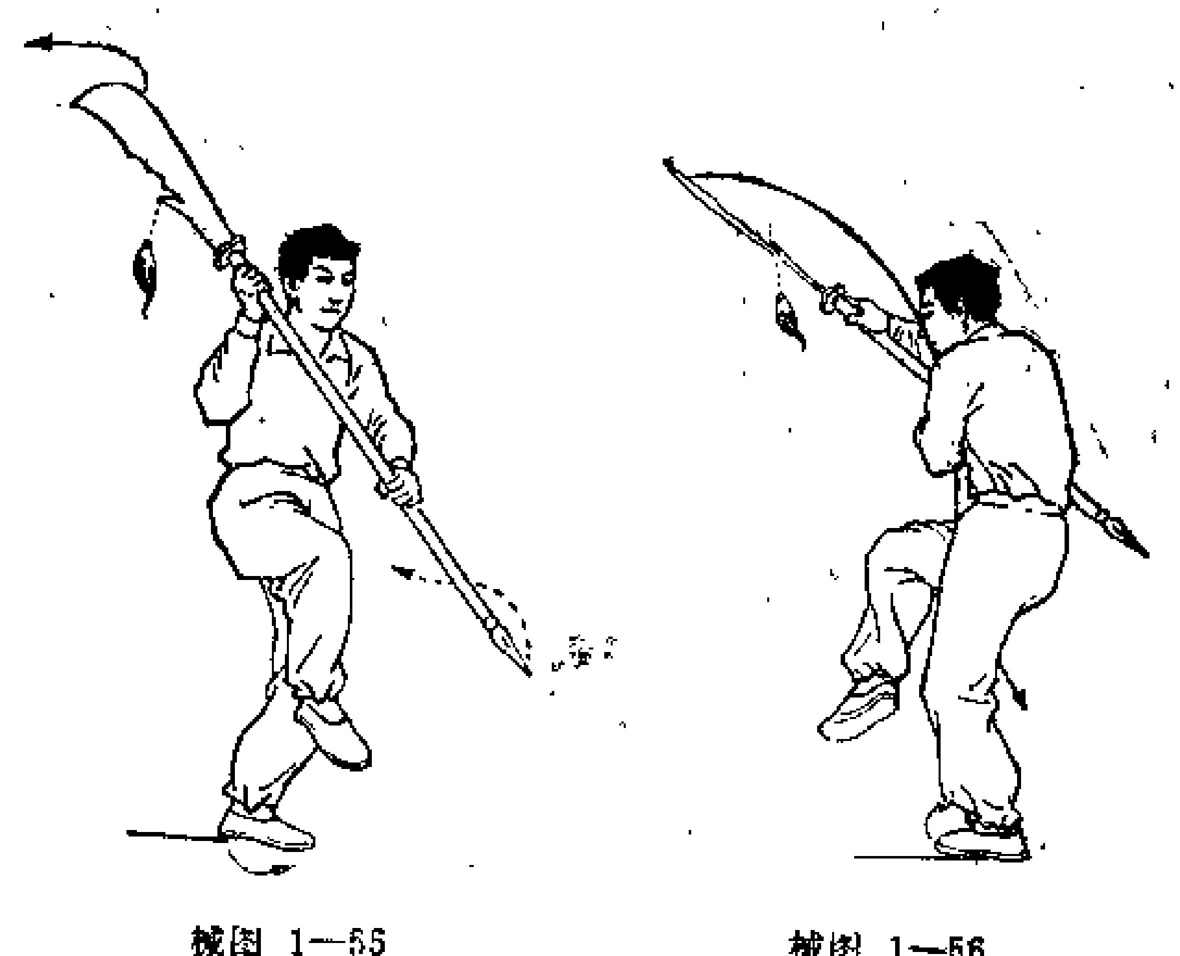
械图 1—54

20. 转身背刀

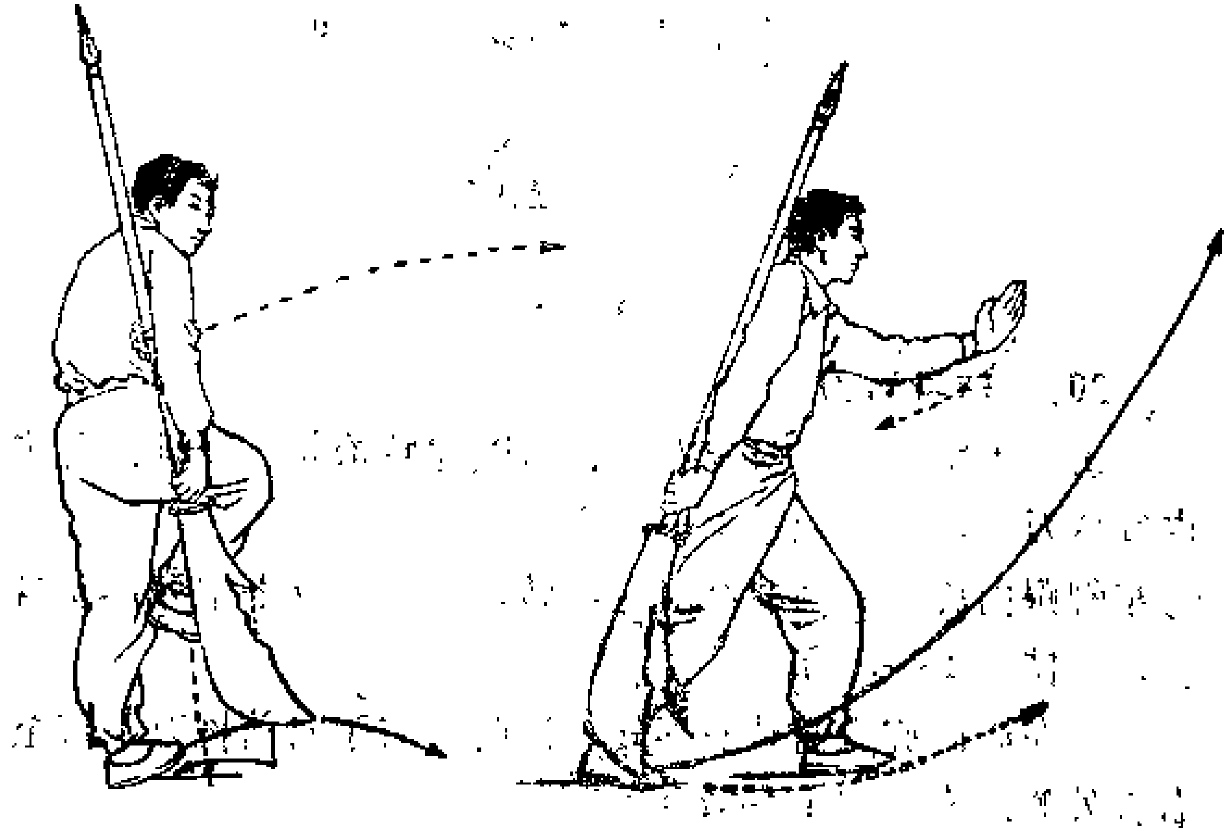
①左脚跟内旋，身体左转，右腿屈膝抬起。同时，右腕内旋持刀上举。（械图1—55）

②左脚跟内旋，身体继续向左后转。同时，双手持刀随身转。（械图1—56）

③左脚内旋，身体右后转。同时，右手向前推刀下落至右脚外侧。（械图1—57）



械图 1—55　　械图 1—56



械图 1—57　　械图 1—58

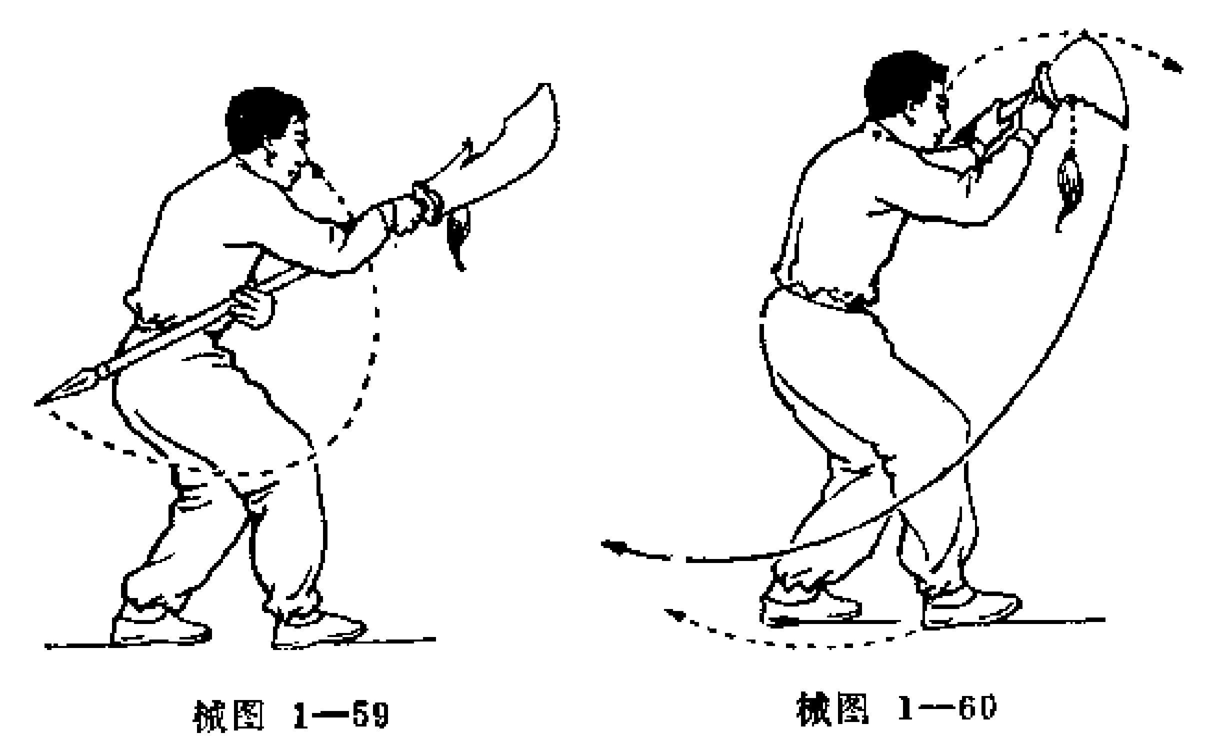
④右脚震脚落地，在震脚的同时，右手持刀下抖。左脚向前上一步成左弓步。同时，刀头稍向后伸至右脚侧，左手松开刀柄变掌向前推出，目视前方。（械图 1—58）

动作要领和攻防方法同 6。

21．献刀

①右脚向前上一步，成右虚步。右手持刀向前上撩起，左手在右腋下接握刀柄。（械图 1—59）

②左手下拨刀镈，经右腿外侧向前向左划弧扬起。刀柄平置于头前，刀刃向上，目视前方。（械图 1—60）



械图 1—59　　械图 1—60

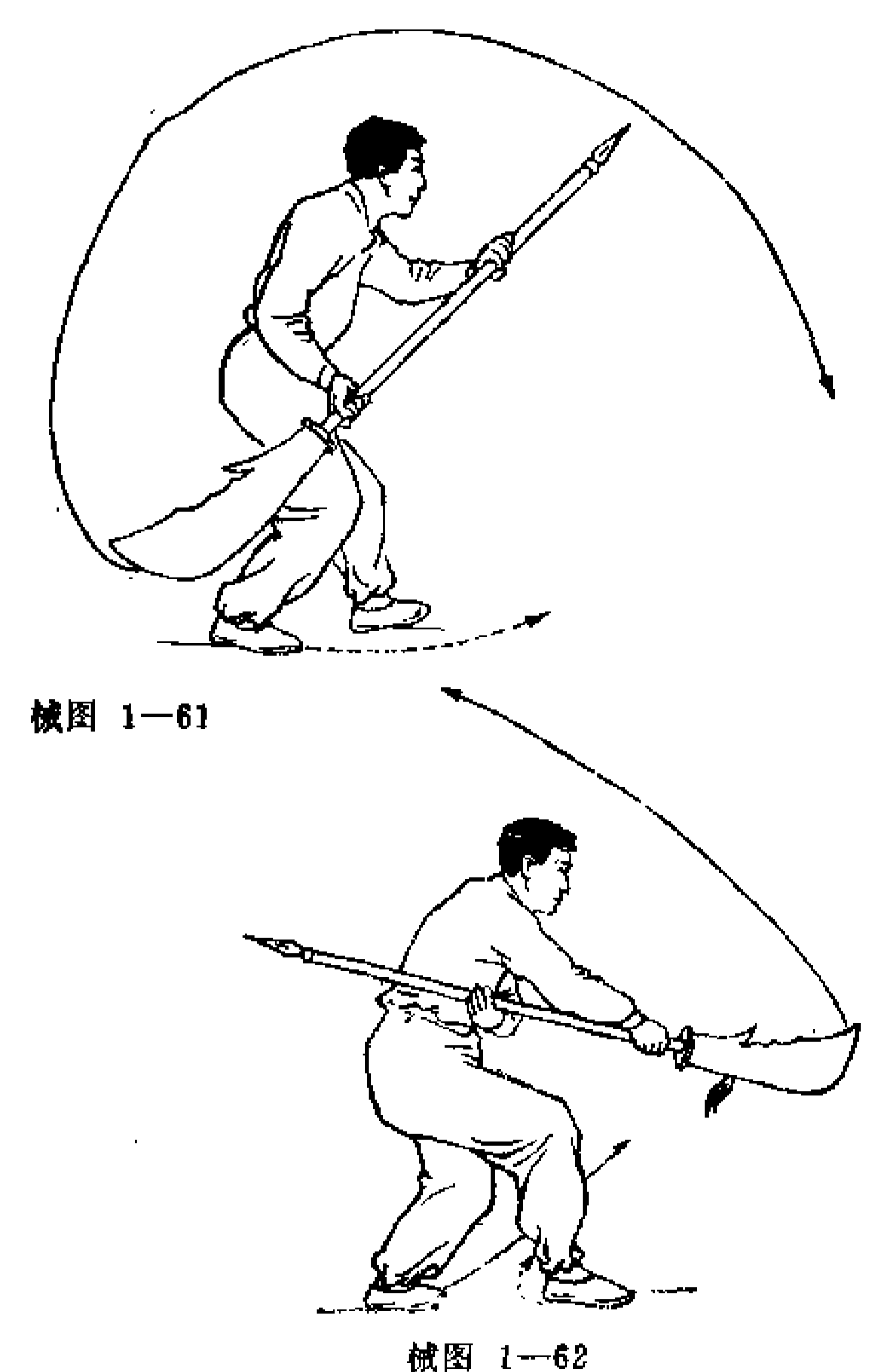
动作要领：献刀时刀身的高度齐额，以不挡眼为准。向上托刀时身体要稍向后坐。

攻防方法：设对方用枪刺我裆部，我上步撩刀，将其枪拨出。对方抽枪又刺我头部，我举刀上托，架出其枪。“献刀”还有败中取胜之意。我献刀时，对方如来拿刀，我内收刀镈，挥刀砍击其头或肩部。

22. 上步砍

①右脚向后撤一步，身体微右转。同时，右手向后下方带刀，左手推动刀镈向右横拦。（械图 1—61）

②右脚向前上一步，身体微左转。同时，右腕外旋，使刀刃在身后转朝上，举刀经上向前划弧下砍。（械图 1—62）



械图 1—61

械图 1—62

动作要领：以上动作要连贯、灵活。脚的进退和刀上扬下砍动作要协调一致。

攻防方法：设对方用枪刺我胸部，我用刀镈拦出其枪，顺势上步抡刀砍其头或肩部。

收式

①右脚跟内旋，身体右转，左腿屈膝提起，脚心朝向右膝。同时，右腕内旋，刀向上提，刀身竖于身体右侧。（械图1—63）

②左脚落地与右脚并拢。左手松开刀柄落至左胯侧；右前臂外旋，右手向下送刀，刀镈着地，刀竖于身体右侧，目视前方，恢复预备式。（见械图1—1）



械图1—63

二　大　枪

缠拳门的大枪长一丈六尺，枪把直径二寸左右，重量七至八斤。特点是：刁手使枪，活把为用，三枪为本。动作简炼，只有上、中、下三枪。上枪名为："白蛇吐信"，中枪名为"金鸡乱点头"，下枪名为"巧女纽针"。技击方法主要是："摔、挪、滚、随、封。"摔是反正摔击，挪是反正挪进，滚是里外滚把，随是随械而进，封是封住对方而顺势进

击。

歌曰："枪使阴阳手，枪莫离虎口，上下翻滚用，步步贴枪走。""枪点小樱桃，抖枪似龙绞，三枪要紧记，白、金、巧练好。"

动 作 名 称

预备式

1. 拾枪
2. 端枪
3. 上枪进枪（白蛇吐信）
4. 盖枪换式
5. 中枪进枪（金鸡乱点头）
6. 云枪换式
7. 下枪进枪（巧女纽针）

收式

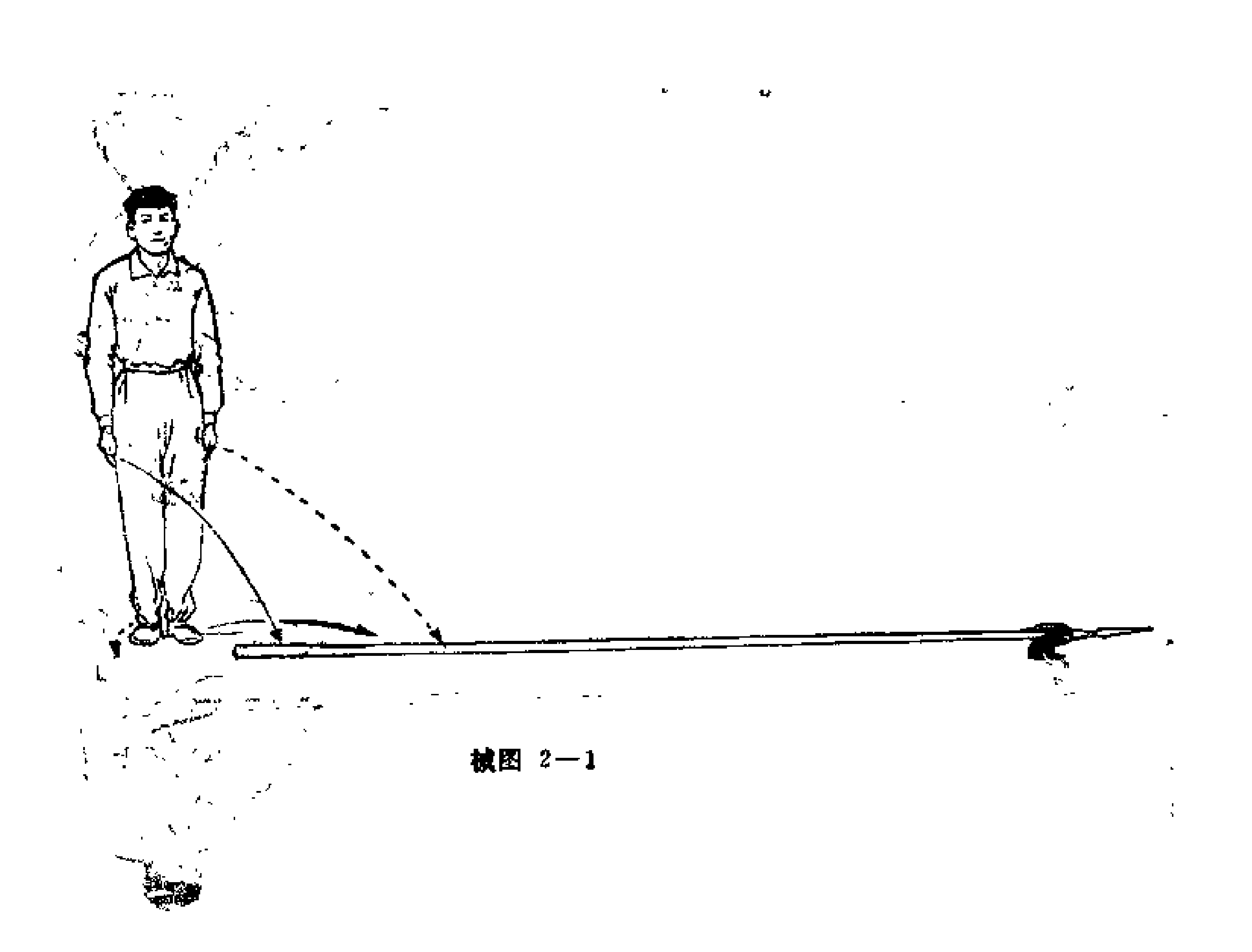
动 作 说 明

预备式

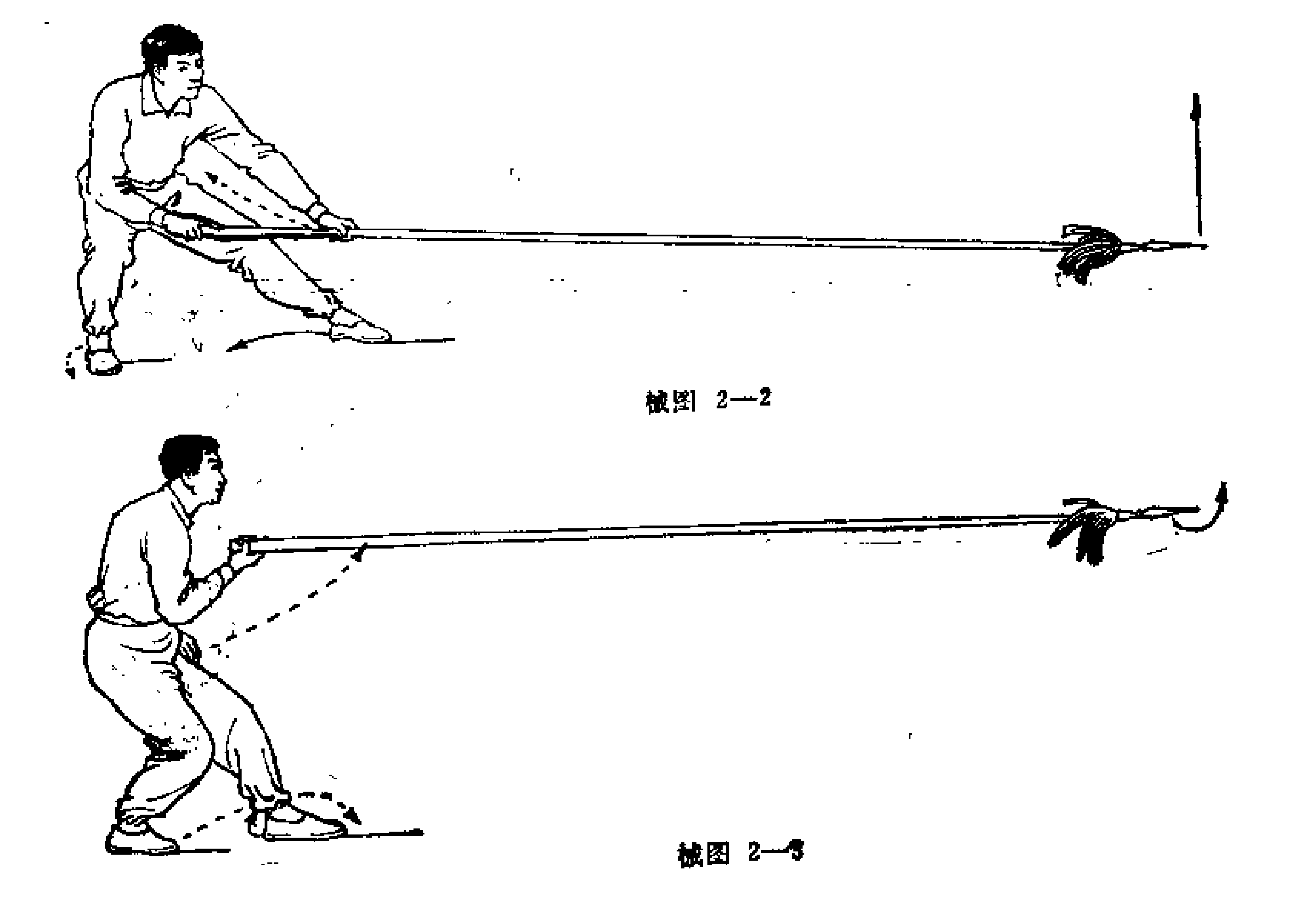
两脚并拢，身体自然站立，两臂自然下垂，目视前方。枪横放在身体左侧的地上。（械图2—1）。

1. 拾枪

右脚跟外旋，左脚向前上一步，身体左转，屈膝下蹲，上身前俯，两手同时将枪拾起，左手在前，右手在后。（械图2—2）



械图 2—1



械图 2—2

械图 2—3

2． 端枪

右脚跟外旋，身体微左转，左脚向后撤半步。同时，左把松开，收回左胯侧，右把外旋，将枪平行端起，目视前方。（械图2—3）

3． 上枪进枪（白蛇吐信）

①左脚跟外旋，身体右转，右脚经左脚后侧向左前方横上一步成插步。同时，右把内旋后拉，左手上抬接握枪杆，两手将枪端平。左手手心向上，右手活把握枪，手心向下，成阴阳把。（械图2—4）

②右脚跟外旋，身体左转，左脚向前上一步成左弓步。同时，左把内旋，枪身旋转下扣。（械图2—5）

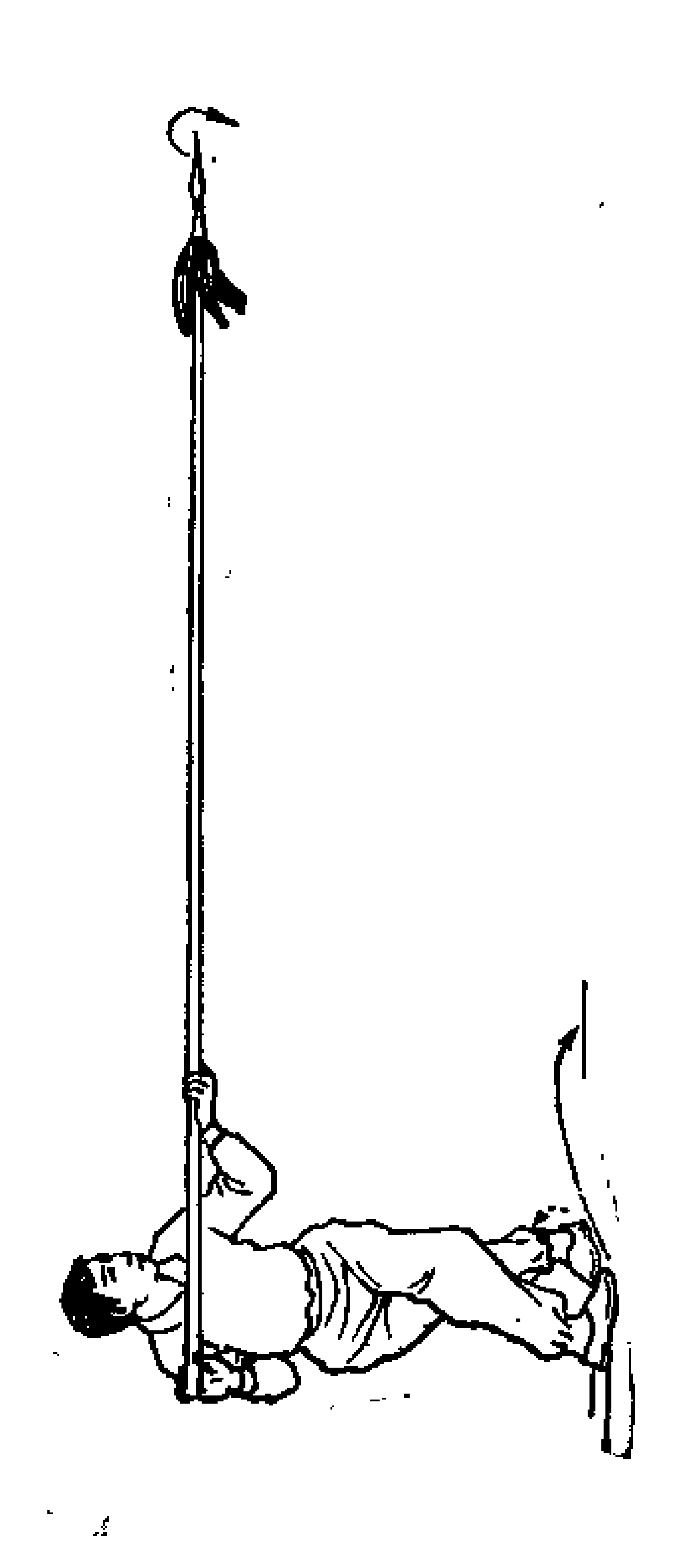
③身体右转，右脚经左脚后侧向左前方横上一步成插步。同时，左把外旋两肘上屈将枪抬起。（械图2—6）

④右脚跟外旋，身体左转，左脚向前横上一步成左弓步。同时，左把内旋，枪身旋转下扣。（械图2—7）

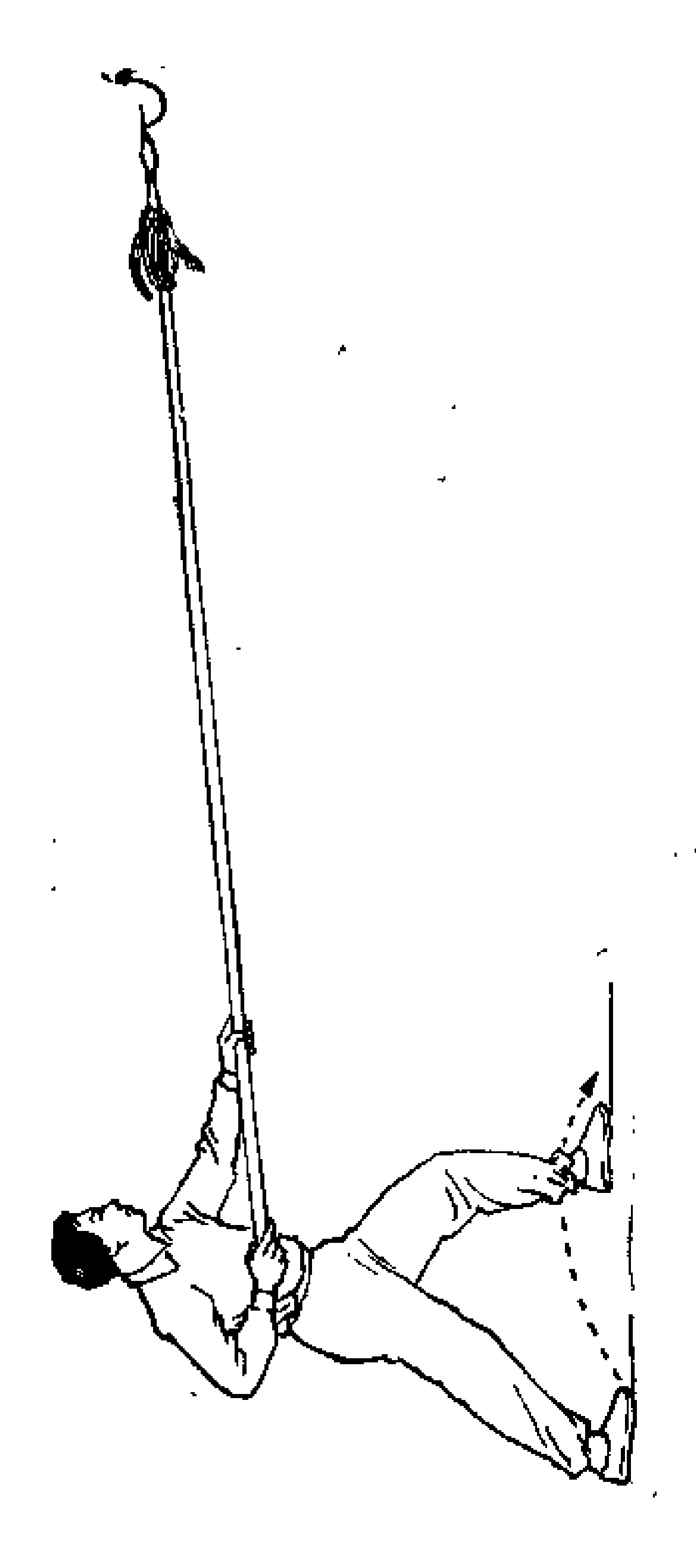
⑤右脚在左脚后横上一步，身体右转成插步。同时，左把外旋屈肘将枪抬起，目视前方。（械图2—8）

动作要领（1—3）：上下翻把要用腰劲，以腰带臂，使枪的翻转带有“摔劲”。插步时，支撑脚要站稳，身体要正。右手虽是活把握枪，但虎口不得离开枪杆。即歌中所说：“枪莫离虎口”。

攻防方法（1—3）：上枪主要是刺对方胸部以上的部位。由于大枪太长，所以主要用步法变换来带动身形变化进行攻击练习。设我左弓步持枪，对方用枪刺我胸部时，我身体右转，右脚向左脚后插步，即闪过对方之枪。同时，我左把外旋，用枪头摔击对方持枪之手。摔过之后，顺势还刺对方。

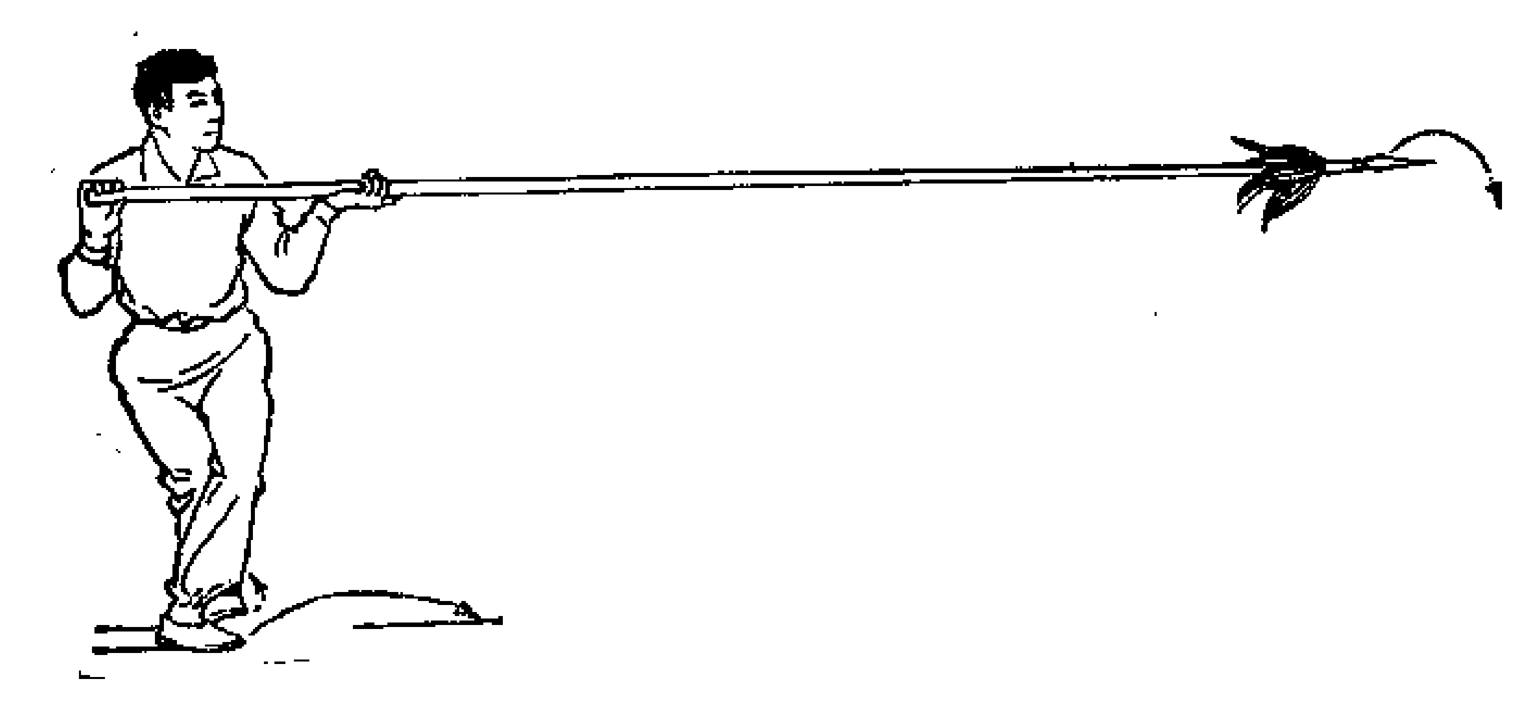


械图 2—4

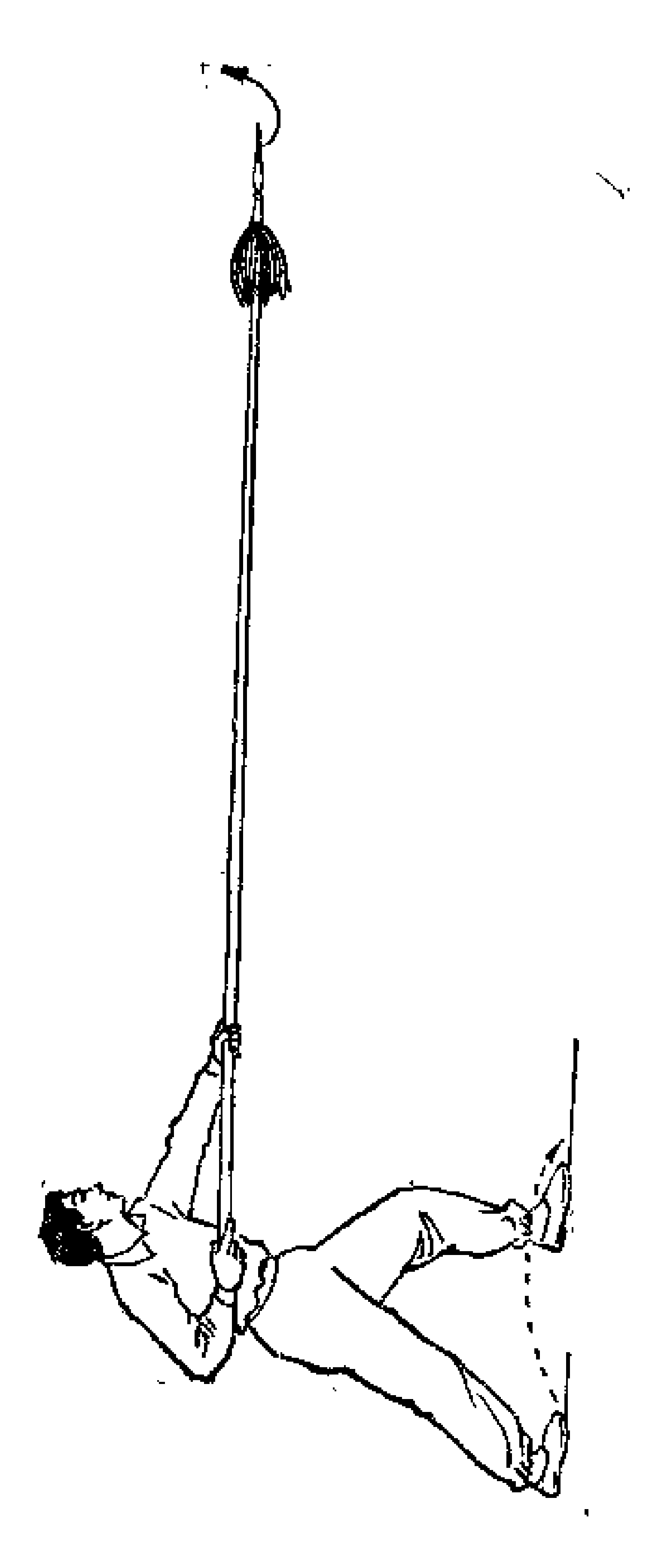




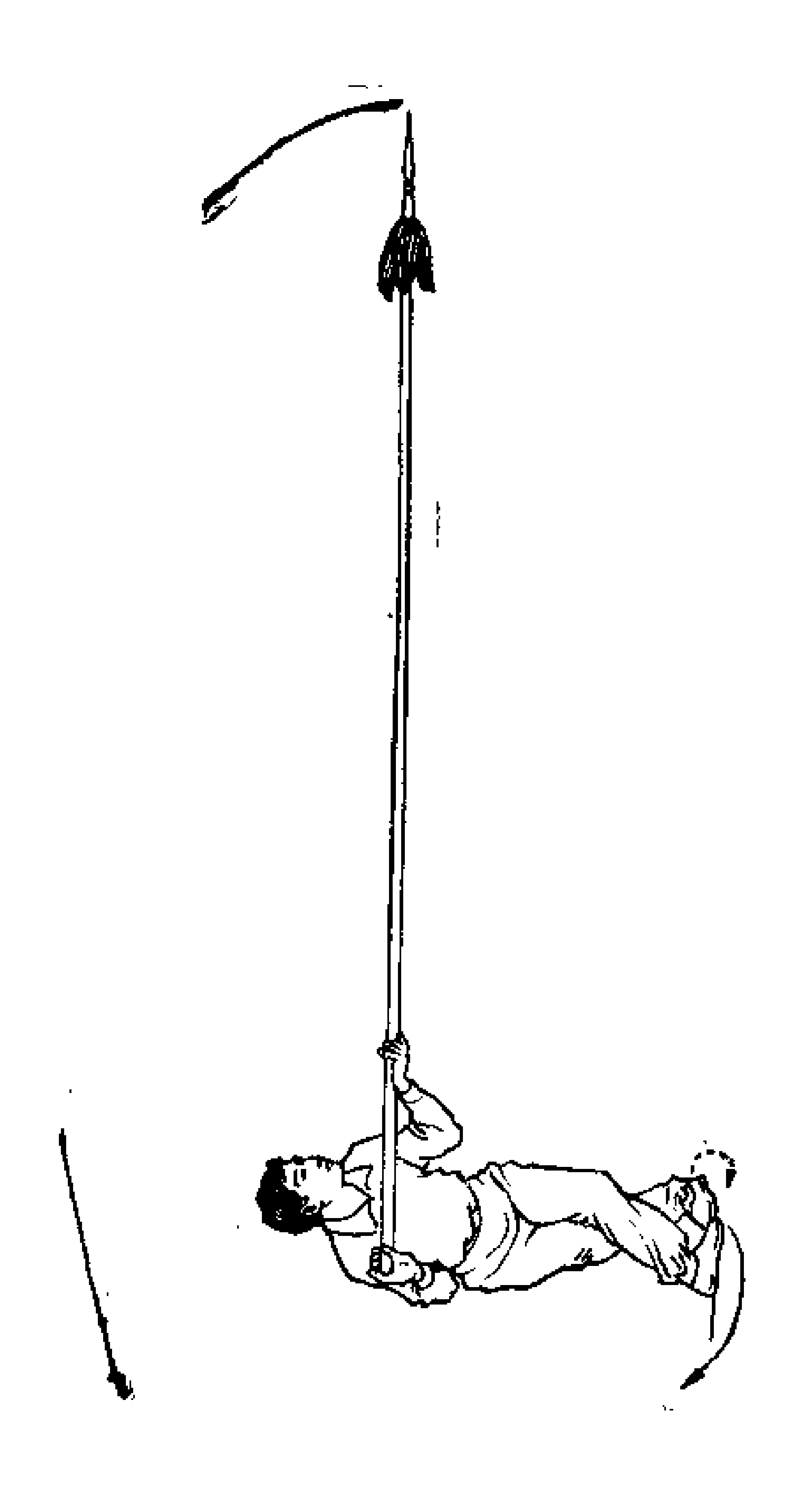
续图 2—5




械图 2—6



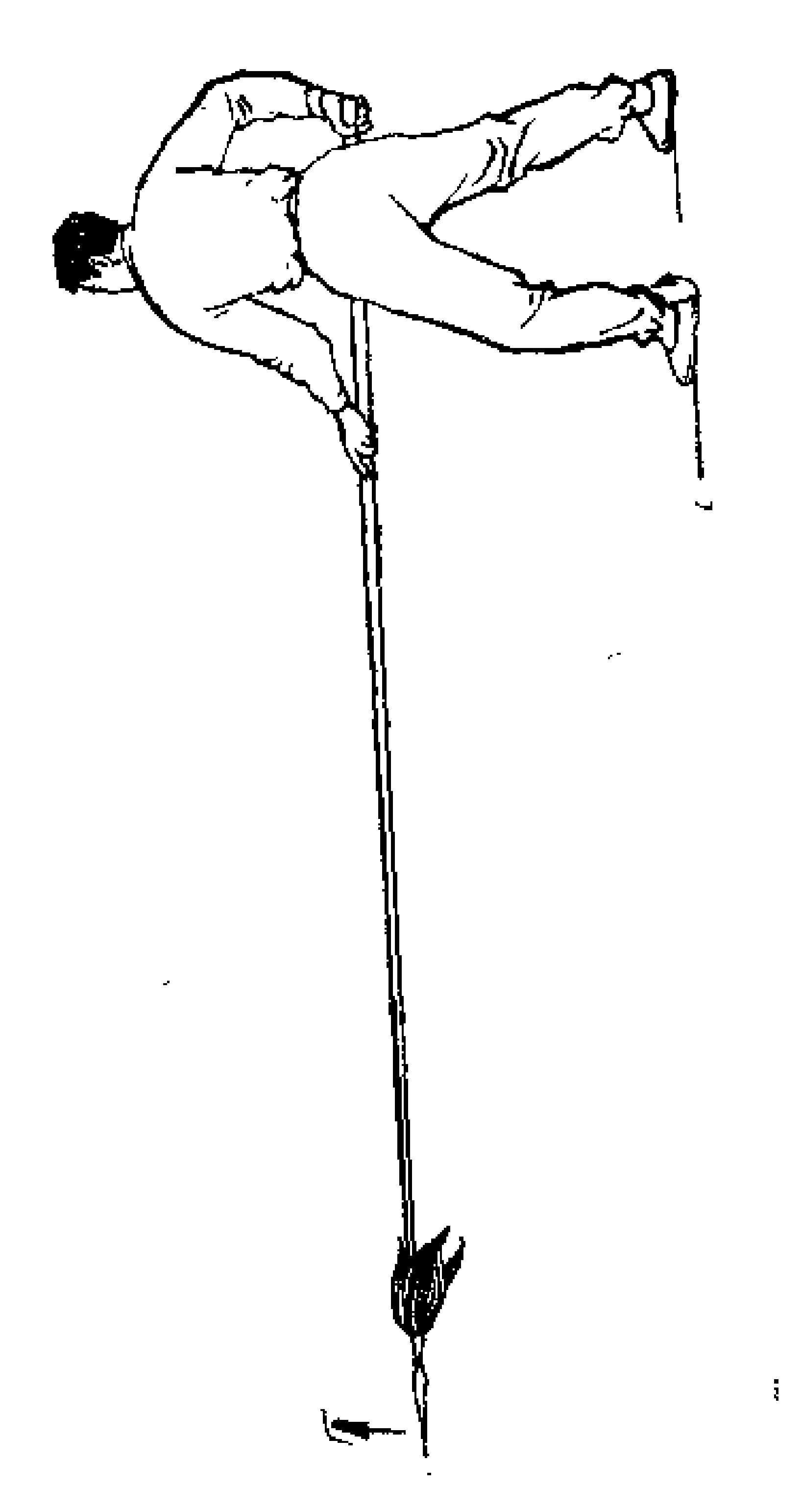
续图 2—7



枪图 2—6

4．盖枪换式

右脚跟内旋，身体向右后转，左脚跟外旋向左横上一步成正裆。同时，右把下按，随转身向右后方带枪；左把上托，枪尖经上向前划弧下盖，双手停于腹前。（械图2—9）

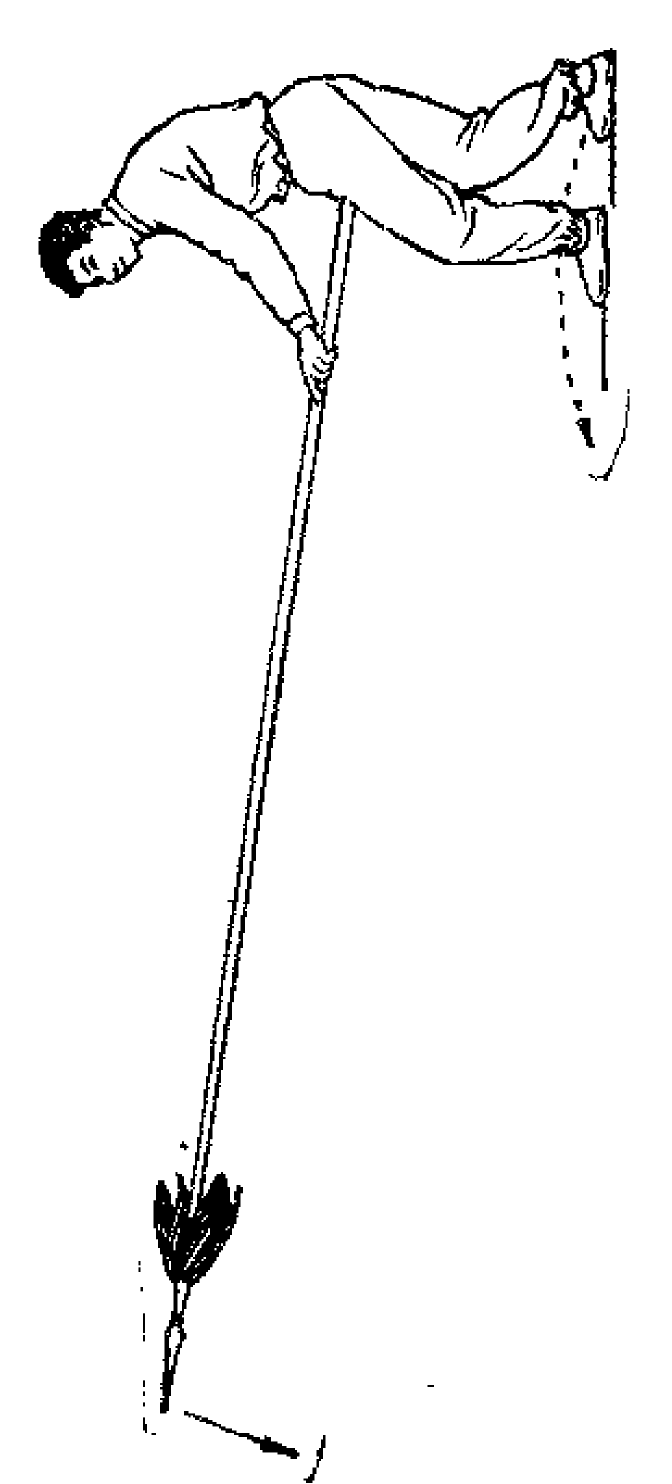


械图2—9

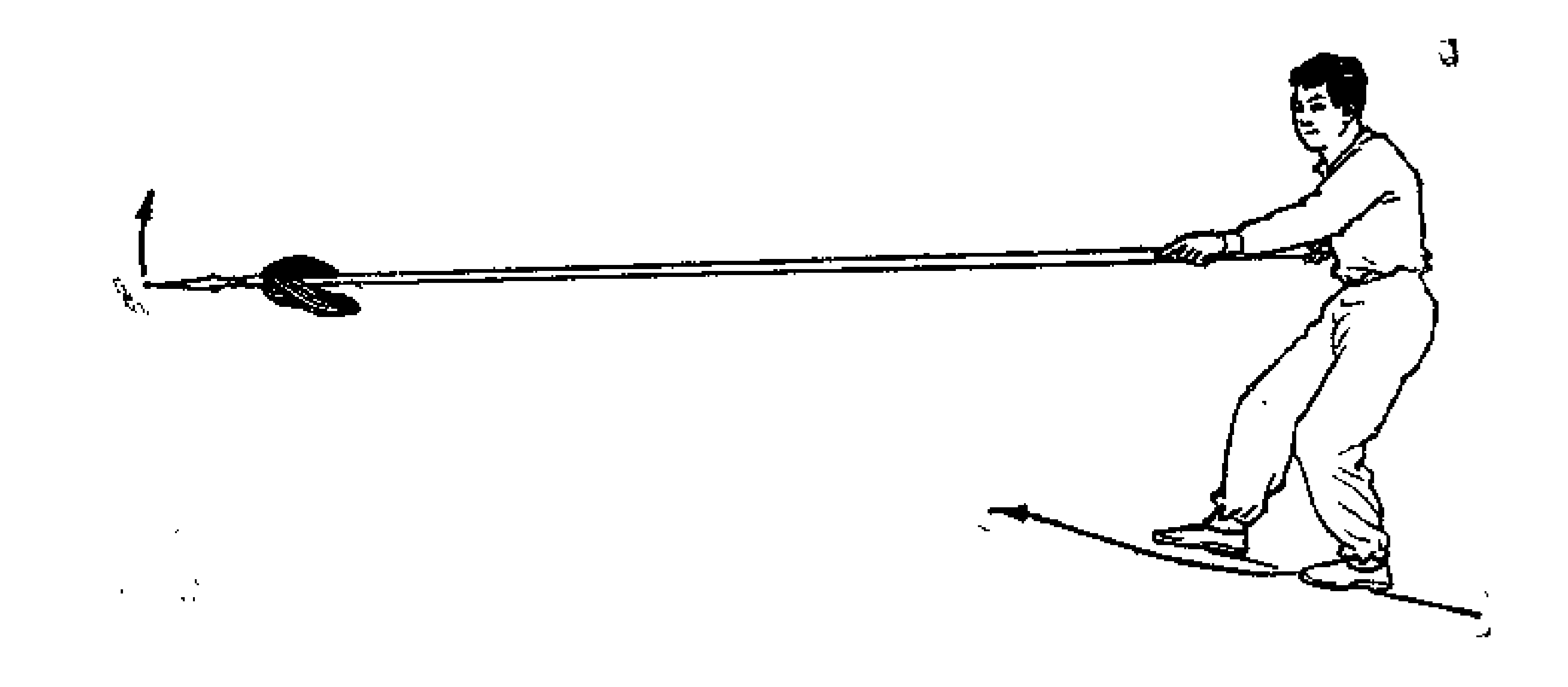
5. 中枪进枪（金鸡乱点头）

①左脚跟内旋，身体左转。同时，右把带动左把，两腕上抬使枪尖上抖。（械图 2—10）

②右脚向前上一步。同时，两腕下扣使枪尖下点。（械图 2—11）



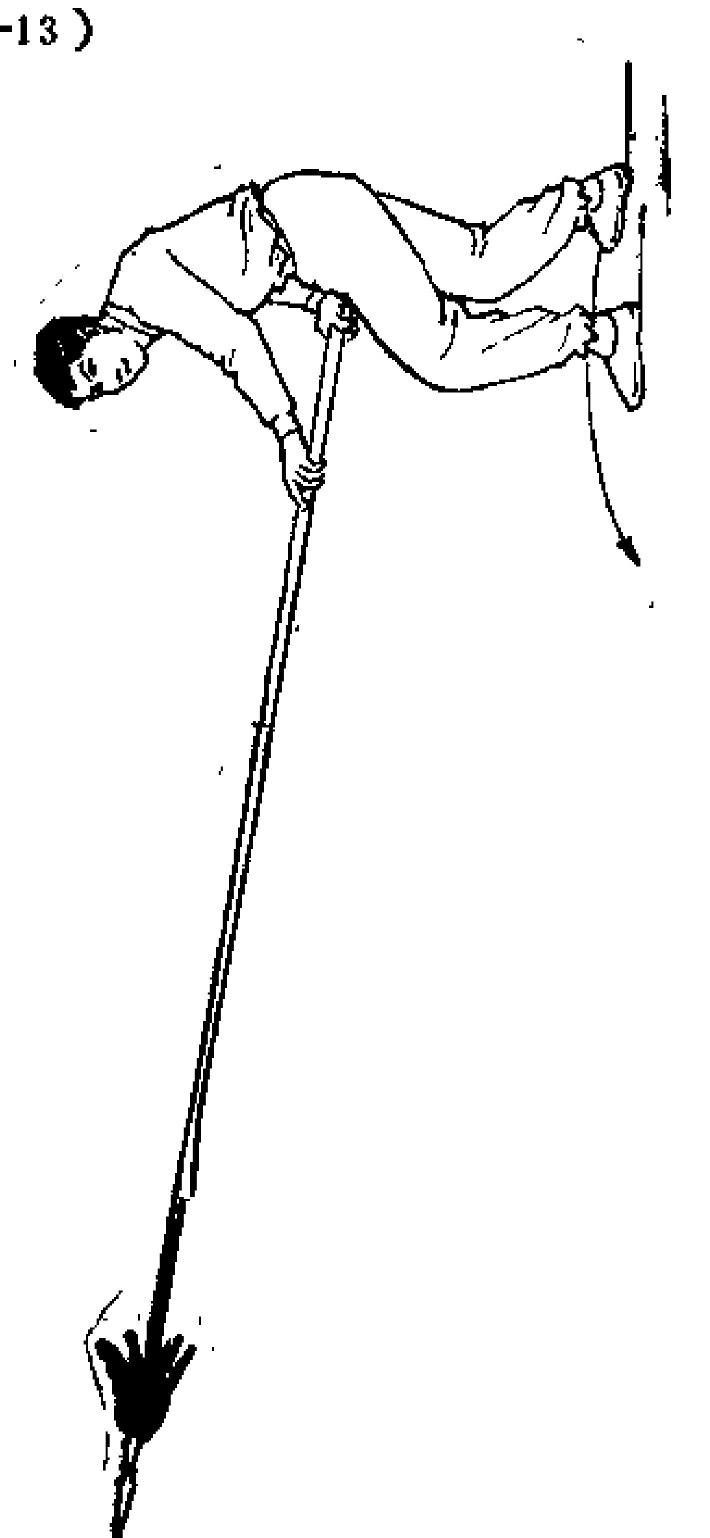
械图 2—10



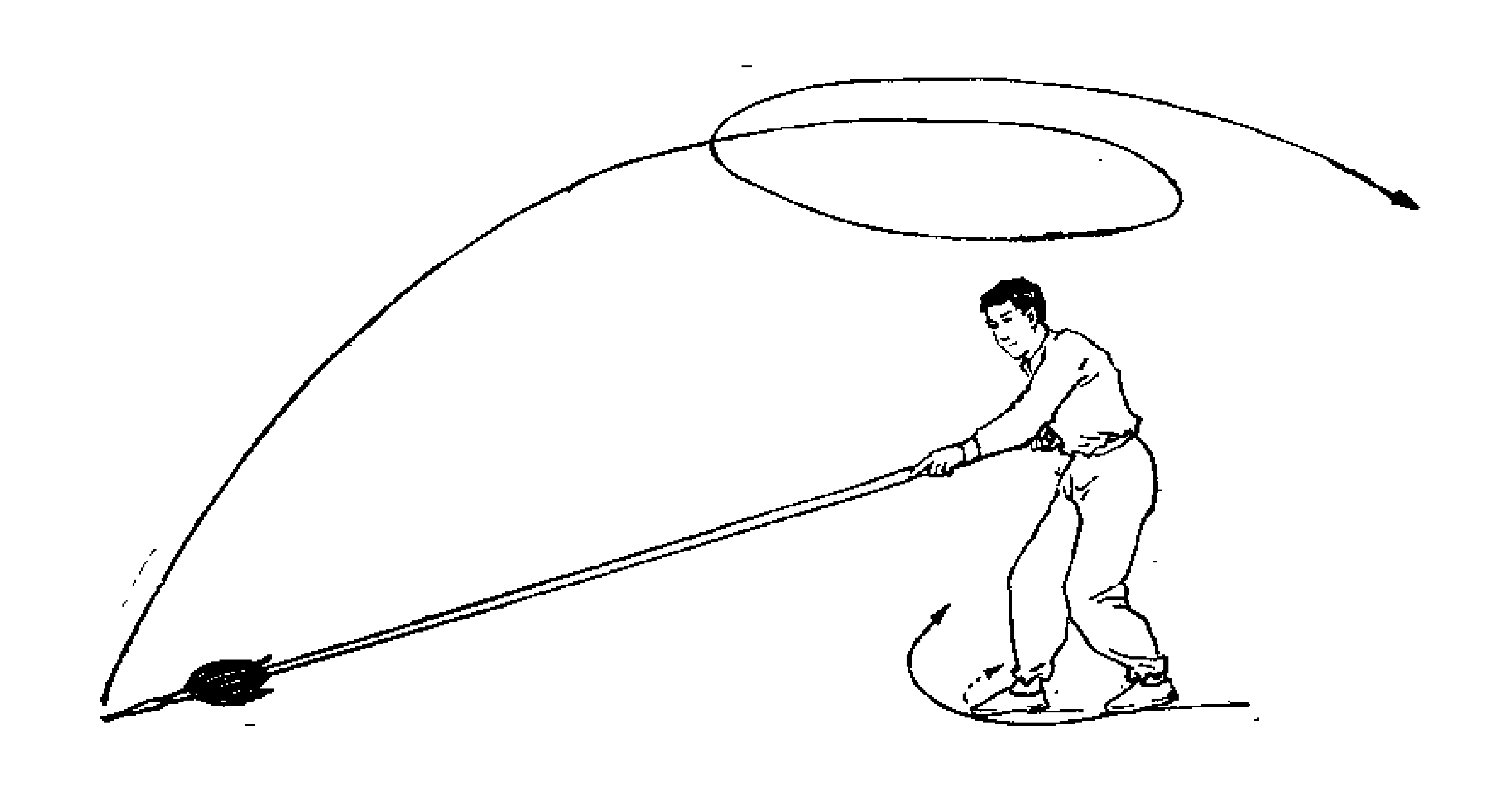
械图 2—11

③左脚向前上一步。同时，两腕上抬使枪尖上抖。（械图 2 —12）

④右脚向前上一步，同时，两腕下扣枪尖下点，目视前方。（械图 2 —13）



械图 2—12



械图 2—13

动作要领：两脚上步后要自然站立，不必拘泥裆型。枪尖上抖、下点时，劲力由把端直达枪尖，要抖出声响。抖出弧形。练习时要以腰带动两臂，两肩要松而活。脚趾抓地站稳。中枪是刺向对方腹部和裆部。

攻防方法：设对方用枪刺来，我持枪上抖下点，使枪头呈现弧形，将对方之枪绞绕颠颤而出，使其无法进击。而我可顺势攻击对方。

6. 云枪换式

左脚尖外摆，左脚向右前方上一步，成左虚步。同时，枪尖上抬随转身向右后抡摆，于头顶上方旋转一周后，向右前下盖压，左把手心向下，目视左前方。（械图2—14）

7. 下枪进枪（巧女纽针）

①右脚经左脚后侧向左前方上一步，或插步。同时，左把外旋，使枪尖向前下方拧旋而出。（械图2—15）

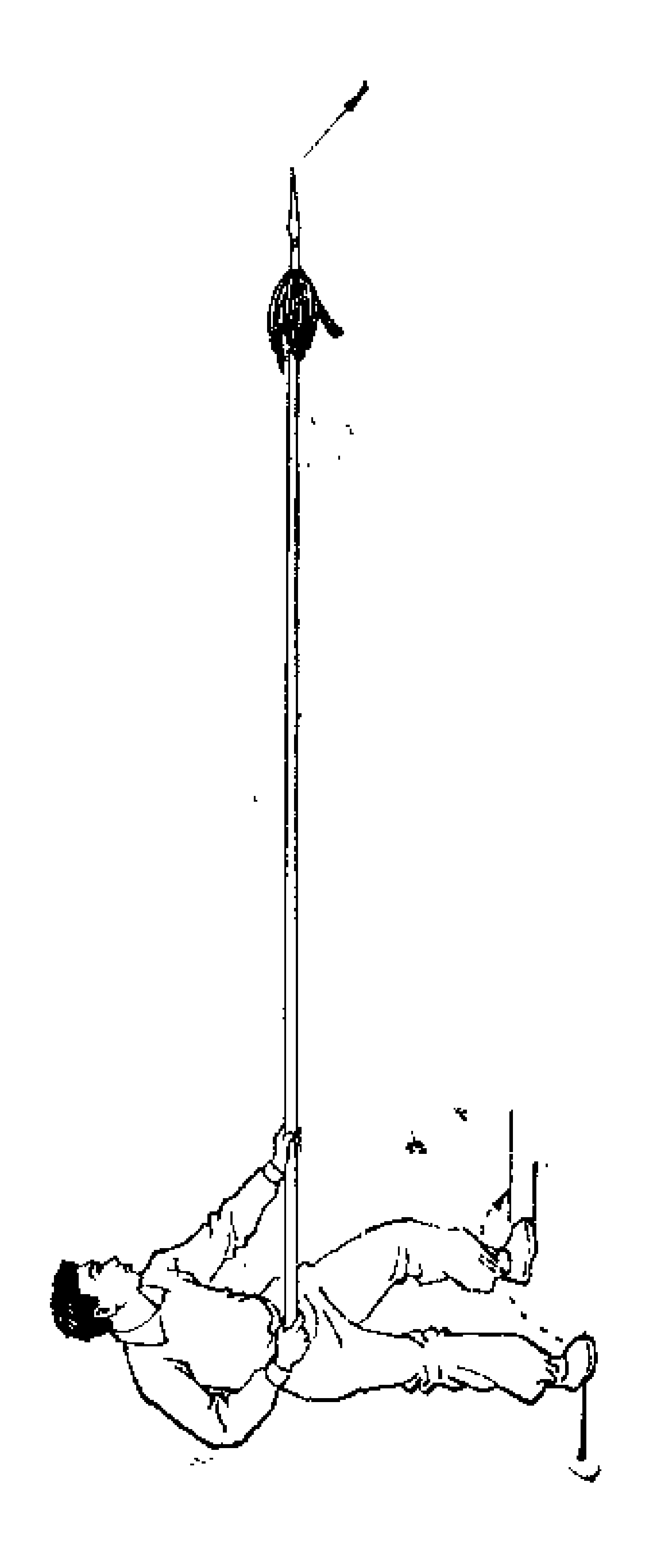
②左脚向左横跨一步。同时，左把内旋，枪身旋转下刺。（械图2—16）

③右脚经左脚后侧向左前方上一步，成插步。同时，左把外旋，使枪尖向前下方拧旋而出。（械图2—17）

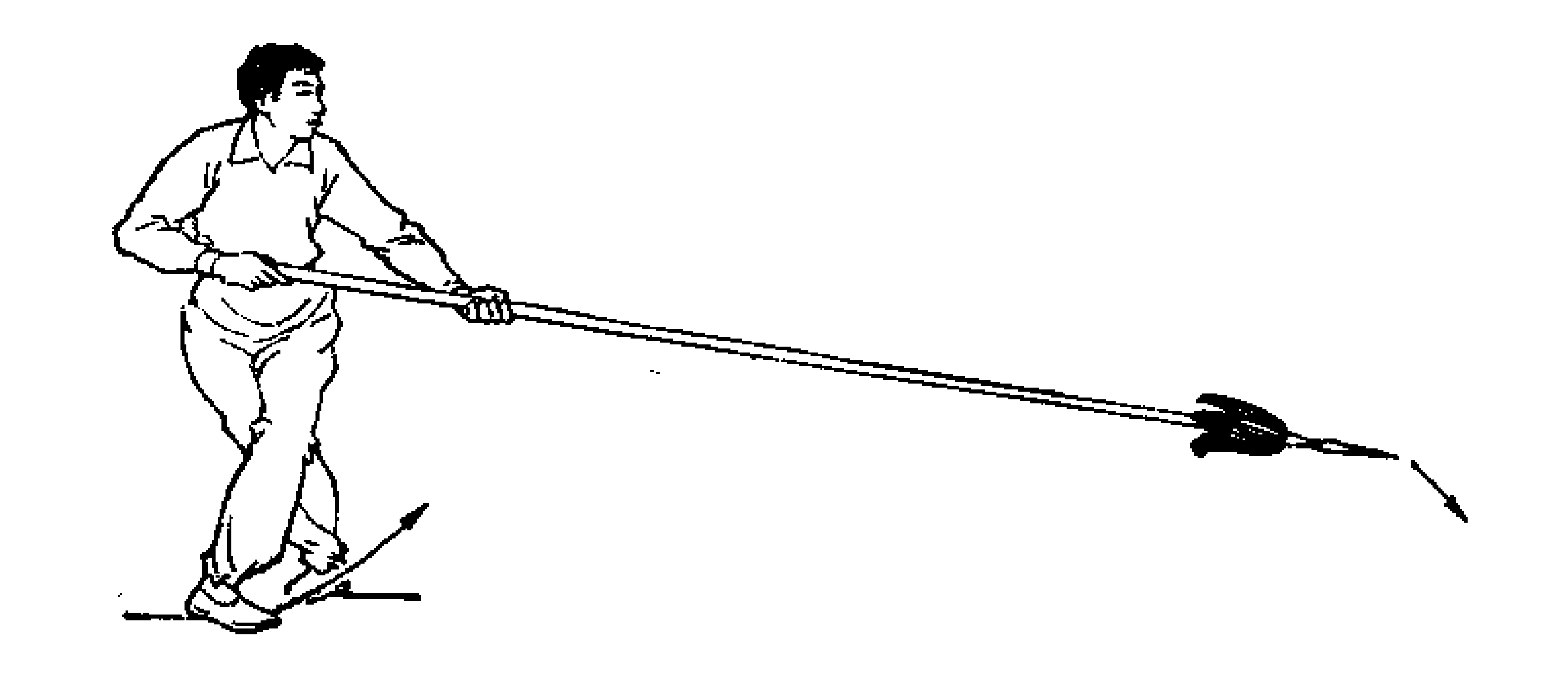
④左脚向左横跨一步。同时，左把内旋，枪身旋转下刺。（械图2—18）

动作要领：插步时是左把外旋，手心向上；横跨步时是左把内旋，手心向下。左把的外旋、内旋，要和插步、横跨步动作协调一致。下枪是刺向对方小腿以下部位。

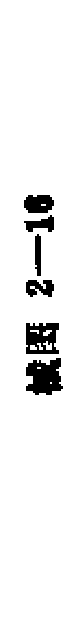
攻防方法：设对方用枪刺我左小腿，我左脚向右横跨一步，闪开对方之枪。同时，用枪刺对方小腿或脚面。



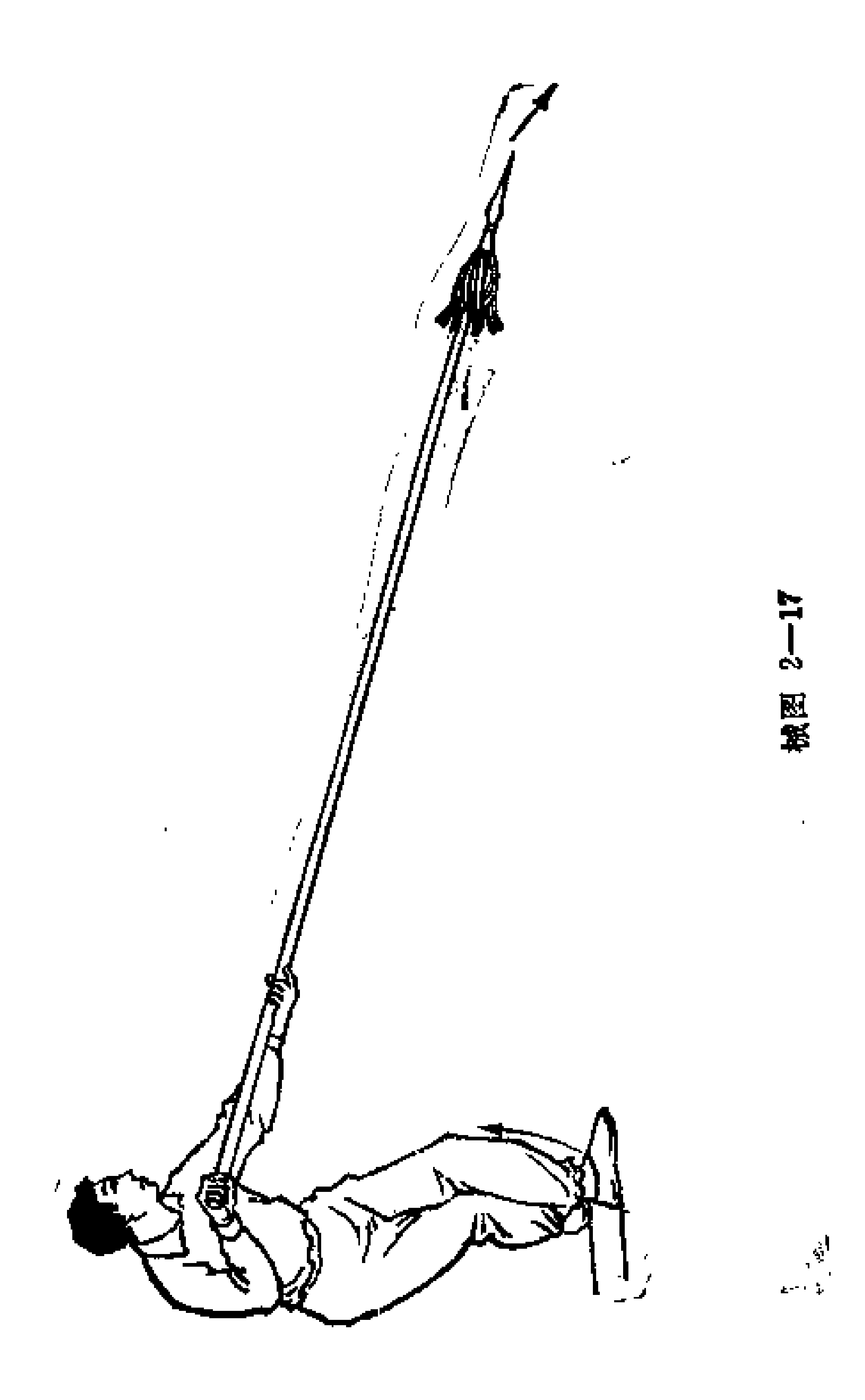
械图 2—14



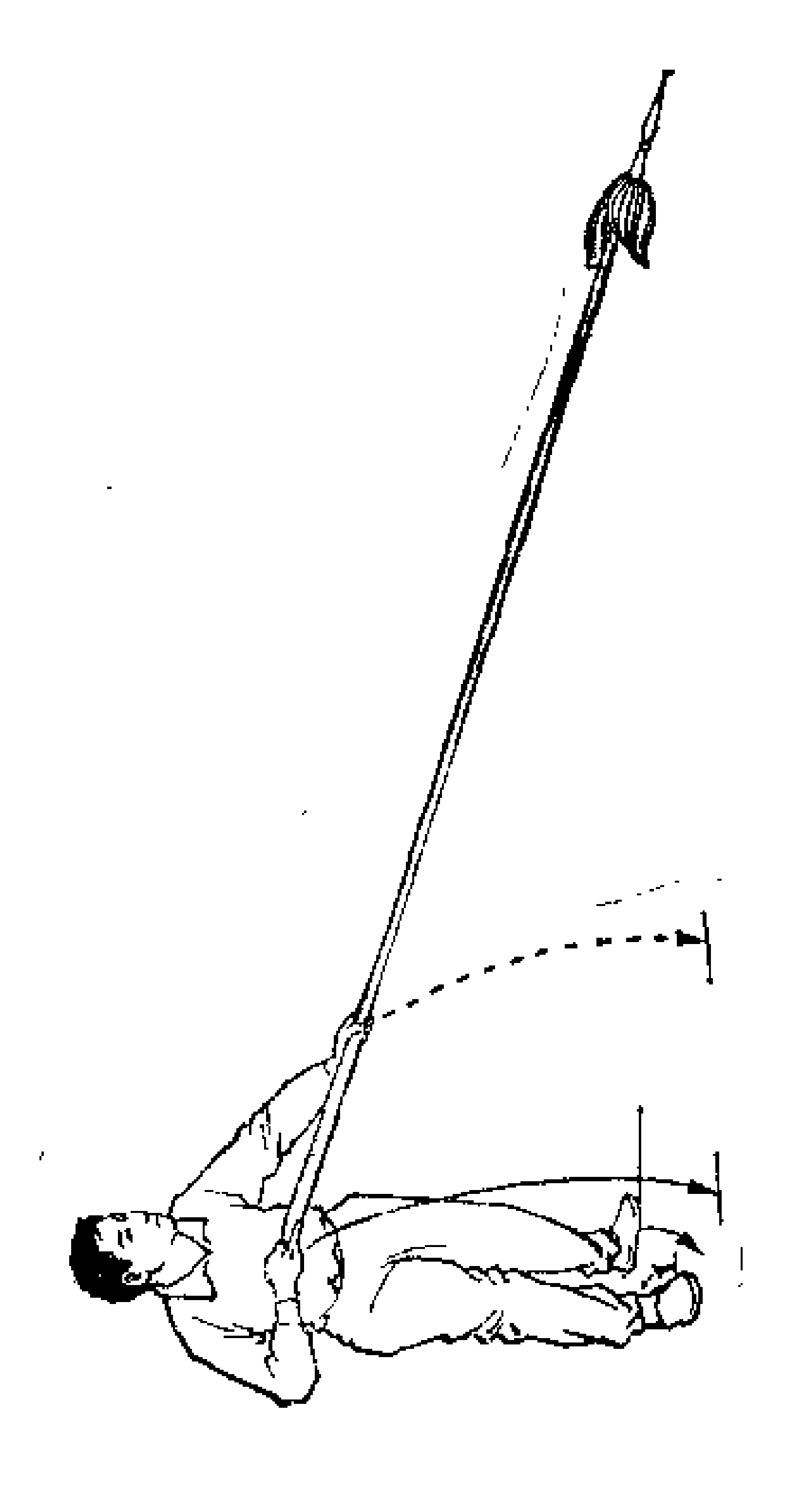
续图 2—15



械图 2—16



械图 2—17



械圖 2—18

收式

右脚跟内旋，左脚收回与右脚并拢。然后将枪放于地下，恢复预备式姿势。（见械图2—1）

三　双刀跳八卦

双刀跳八卦是短拳门中密不外传的一套器械，一百多年来，都是单传，保持了原套路的结构和风范的齐丙诚同志把它献了出来。

双刀跳八卦的特点是：按照八卦的八个方位，设制了八种刀法。一种刀法占一个方位，而且进退转换，全用纵跳步变化，能从四面八方御敌。双刀一个防一个攻，一式之中，攻防兼备，变化灵活巧妙，技击技术精湛，实用价值高。演练时要求带挡纵跳，一直跳完八个方位为止，难度较大，要有深厚的功底才能练好。

歌曰："双刀传家宝，刀法要记牢，起止皆有度，方位勿错跳。"

动作名称

预备式

起式

撩刀疾纵

抽拔腿

1. 舞花刀　　　5. 插挑

2. 插踢　　　　6. 绞刀

3. 双撸双砍　　7. 单撸单抛

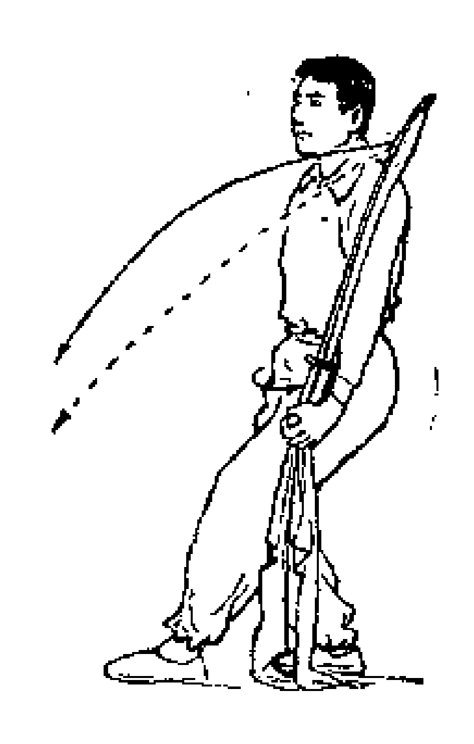
4. 单撸单砍　　8. 双撸双抛

收式

动作说明

预备式

上身正直，左脚在前，右脚在后，右腿微屈成左虚步。双刀合拢，左手拇指和虎口压住刀盘，食指和中指夹住刀柄，无名指和小指握住刀盘。刀背靠于左肩前，刀刃向前，刀尖向上。右手五指并拢，自然下垂于身体右侧，目视左前方。（械图3-1）



械图 3—1

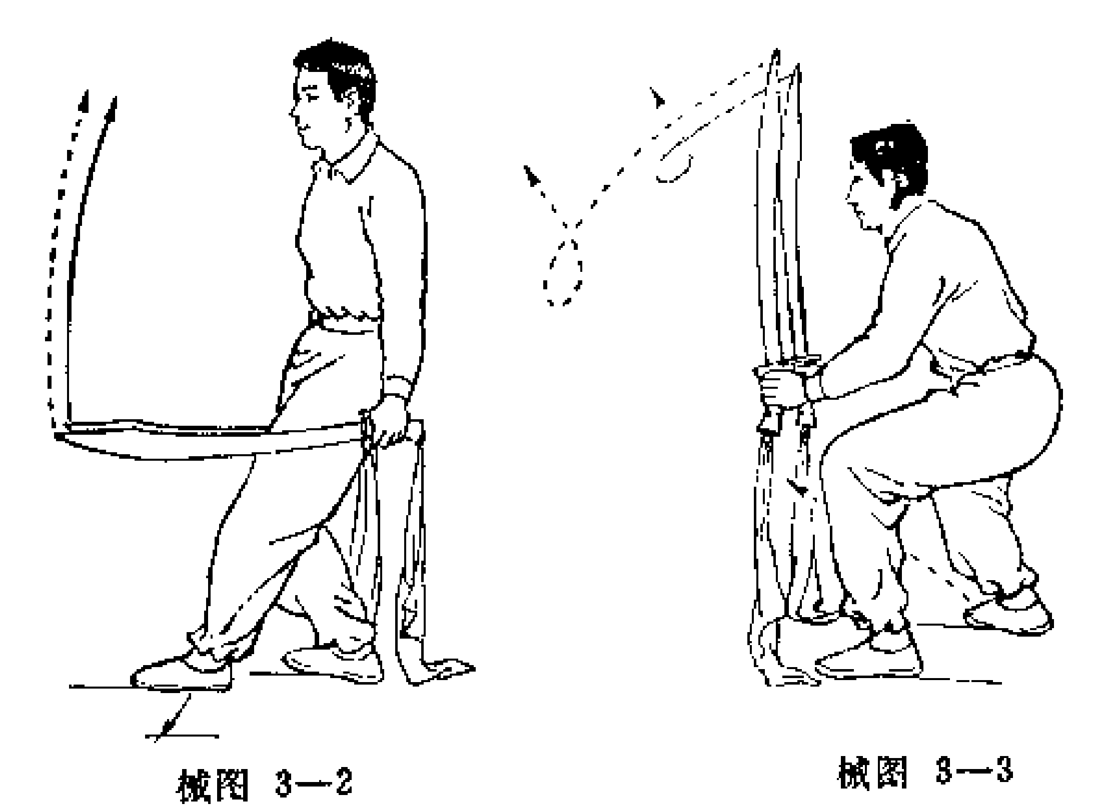
起式

①右手伸向左手接握一刀，然后双刀同时下落，两刀平端于两胯外侧，目视前方。（械图3-2）

②左脚向左横跨半步，两腿下蹲成正裆。同时，双刀向左上挑，竖于左肩前方。（械图3-3）

撩刀疾纵

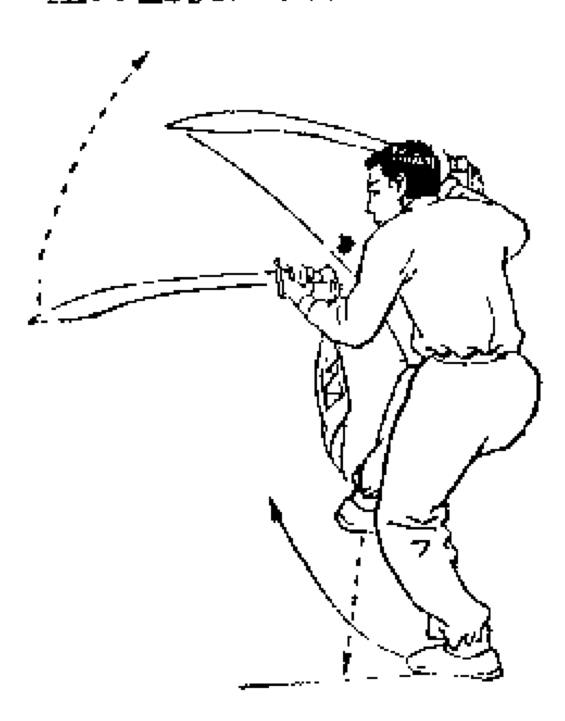
①身体微右转，右腿屈膝捡起。同时，右腕内旋，左腕



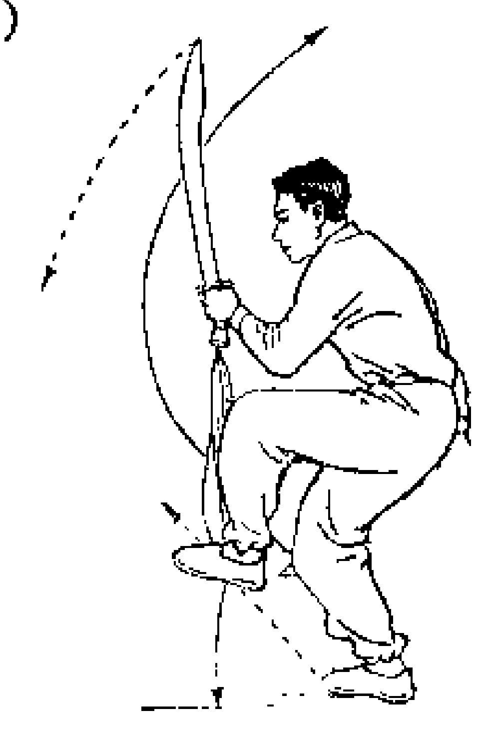
械图 3—2　　械图 3—3

外旋，双刀同时上撩，刀刃向上，右刀止于头右侧，左刀止于胸前。（械图3-4）

②右脚落地，左脚抬起。同时，右刀下砍至右腿外侧。左刀上挑至面前。（械图3-5）



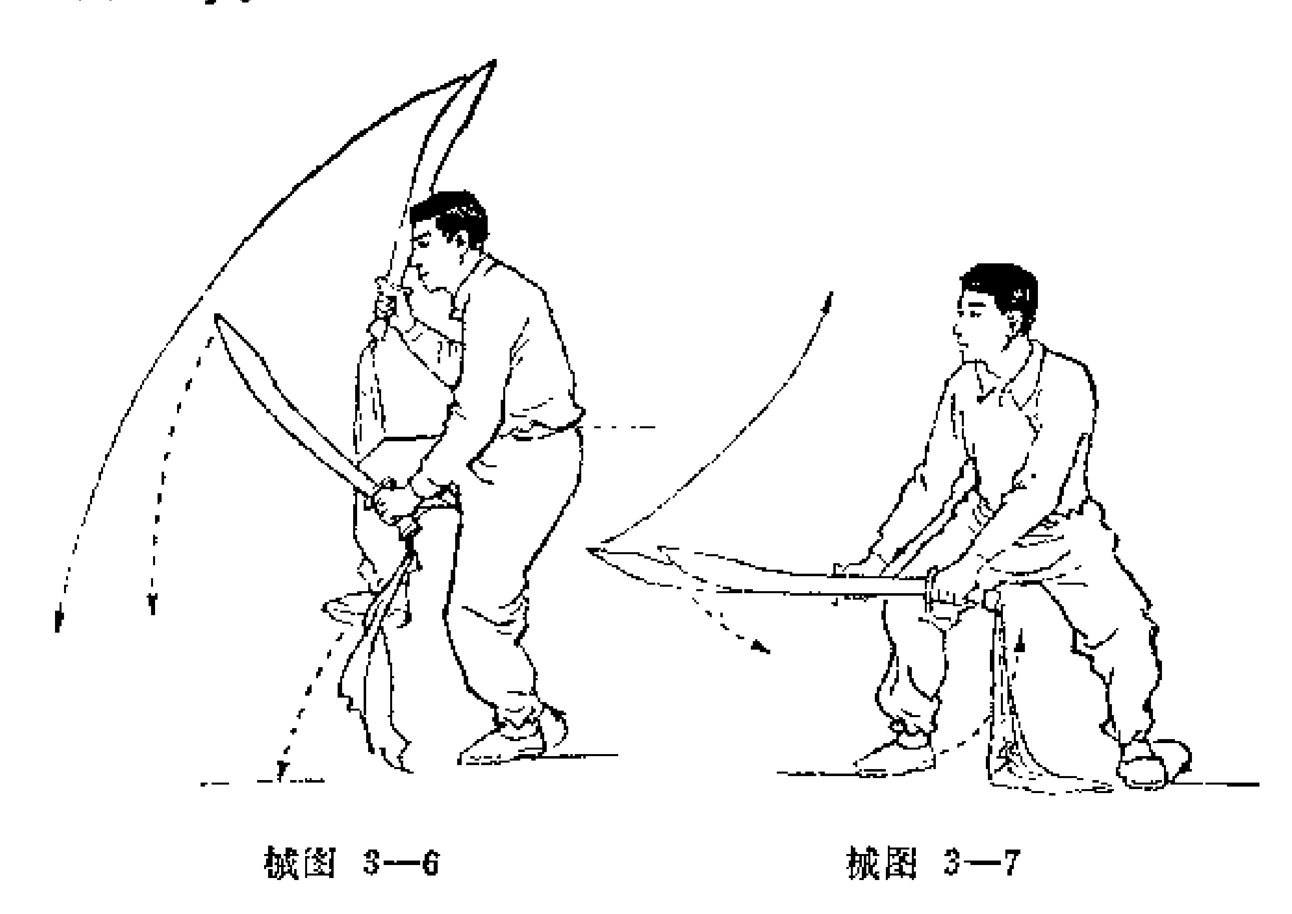
械图 3—4



械图 3—5

③左脚落地，右脚抬起。同时，左刀下砍，右刀上挑。（械图3 6）

④左脚跟内旋，右脚落地身体左转成正裆。同时，双刀向右前方下砍，双刀平行，落于右膝前，目视右前方。（械图3-7）。



械图 3—6　　　　械图 3—7

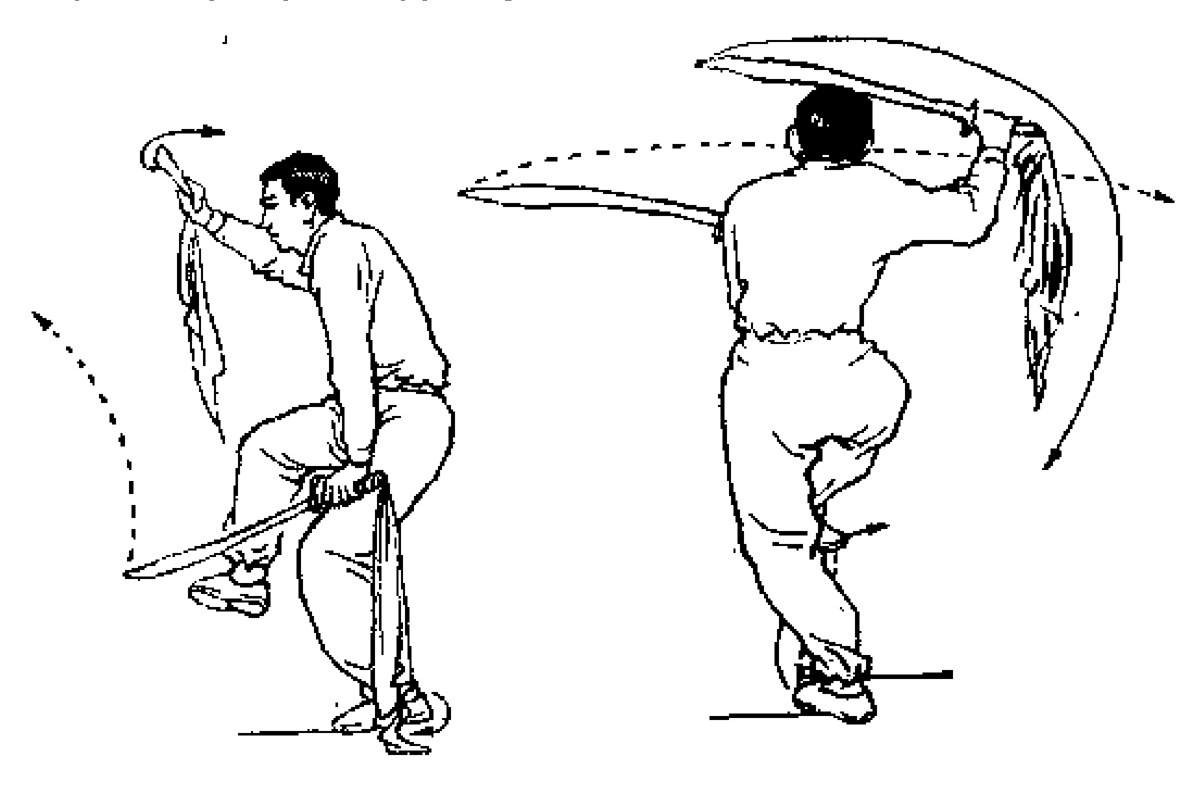
动作要领：以上四个动作要连贯，一气呵成，中间不停。这是"撩刀疾纵"的分解动作。原式的连贯练法是：右脚抬起，左脚蹬地跳起，两脚腾空，向前疾纵，两脚同时落地。同时，双刀先上撩，然后翻腕，随双脚落地，向前下砍。要求速度快，纵得远，难度较大，故初学时，可先按分解动作练习，有了一定的功夫之后，再按原式练习。

攻防方法：设对方用枪刺我头或肩部，我双刀上撩，挑出其枪。同时，疾纵向前，用双刀砍其头或肩部。

抽拔腿

①左脚跟外旋，右脚抬起，身体右转。同时，右腕内旋，右刀上扬，横架于头前，左刀稍向下带。（械图3-8）

②左脚跟外旋，身体右转。同时，左腕外旋，左刀上撩，右刀随身体右转。（械图3-9）



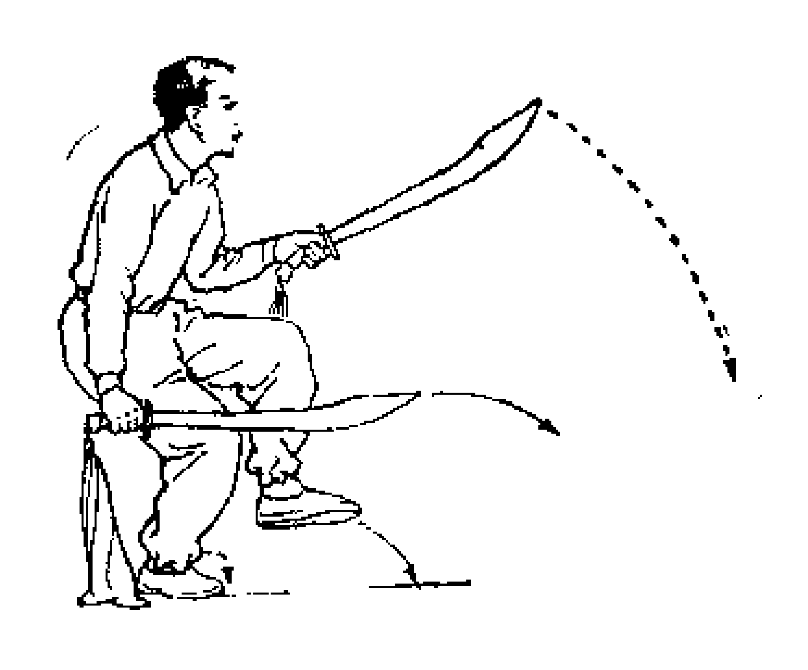
械图 3—8　　　　械图 3—9

③身体再右转，右脚震脚落地，左脚抬起。同时，双刀向右划弧下砍。（械图3-10）

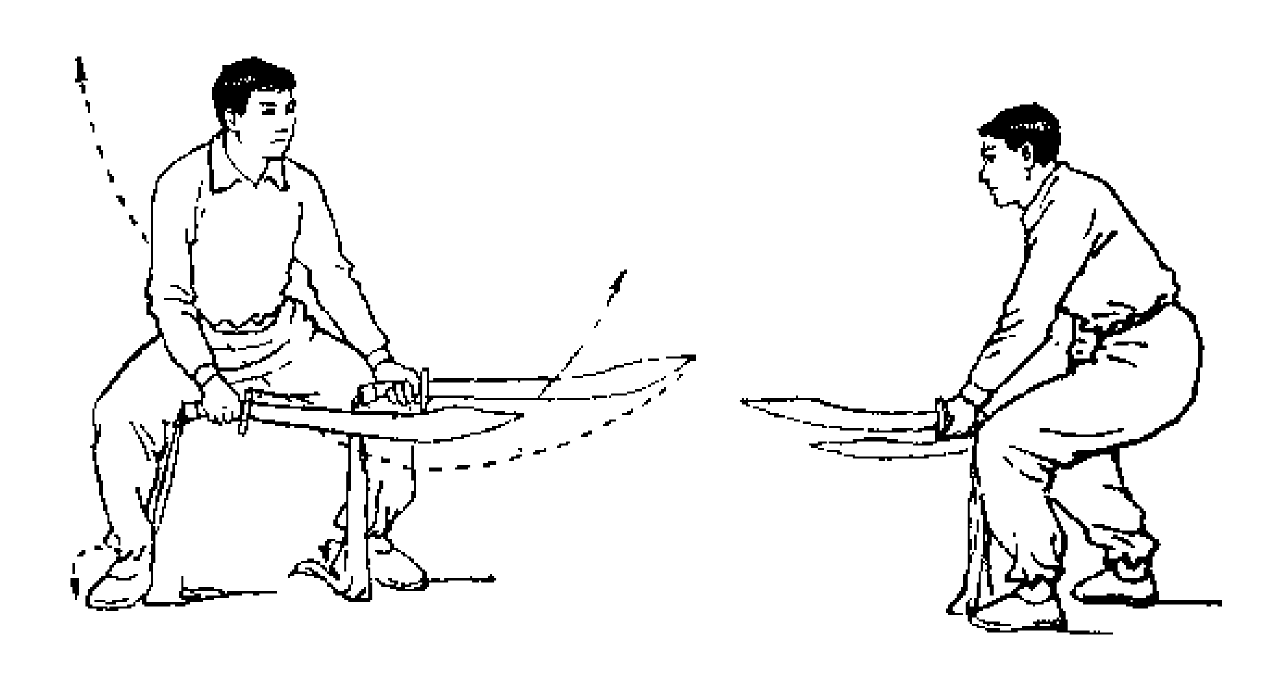
④右脚跟内旋，左脚落地，身体再右转成正裆。同时，双刀继续下砍，左刀在前，右刀在后，双刀平置于左膝前。目视左前方。（械图3-11）

动作要领：以上四个动作要连贯，一气呵成，中间不停。右脚震脚落地时，要正朝着左脚脚面下落。转身要灵，左脚抽拔要快。

攻防方法：设对方用枪刺我右小腿，我右腿抬起，震脚



械图 3—10



械图 3—11　　　　械图 3—11反面图

落地。同时，身体右转，闪过其枪，左脚向前上步，双刀砍其头或肩部。

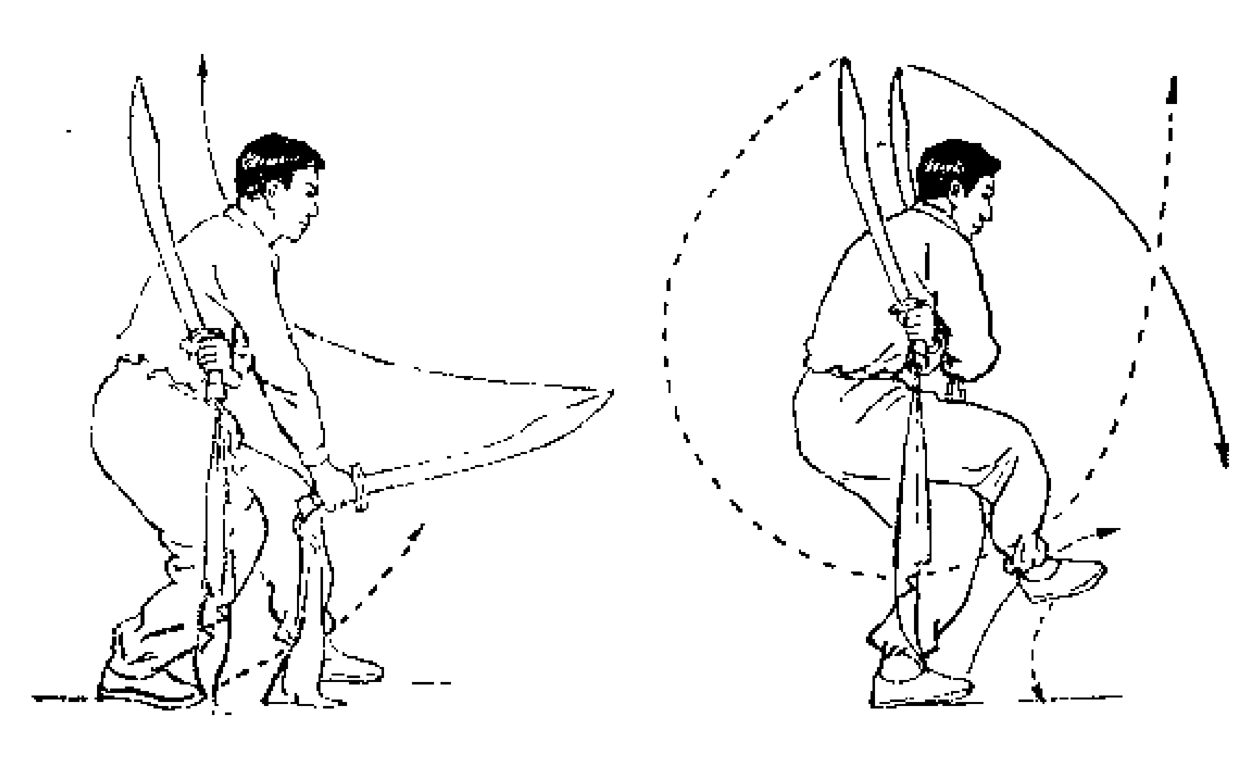
抽拔腿在“双刀跳八卦”中主要用来练习变换方向，所以它的定式没有固定方向。械图3-11的方向是面向东。如在震脚后，左脚蹬地跳起，身体右后转，左脚向前上步落地，则定

式方向是面向西，正和械图3-11相反。（附械图3-11反面图）

说明：抽拔腿和撩刀疾纵在"双刀跳八卦"中运用次数很多，所以一定要把这两个式子练好、练熟。

1. 舞花刀（向乾位，方向西北）

①左脚跟内旋，右脚跟外旋，身体左转。同时，右刀向前上挑，左腕内旋，左刀向右后方划弧上挑，收至右腋后。（械图3-12）

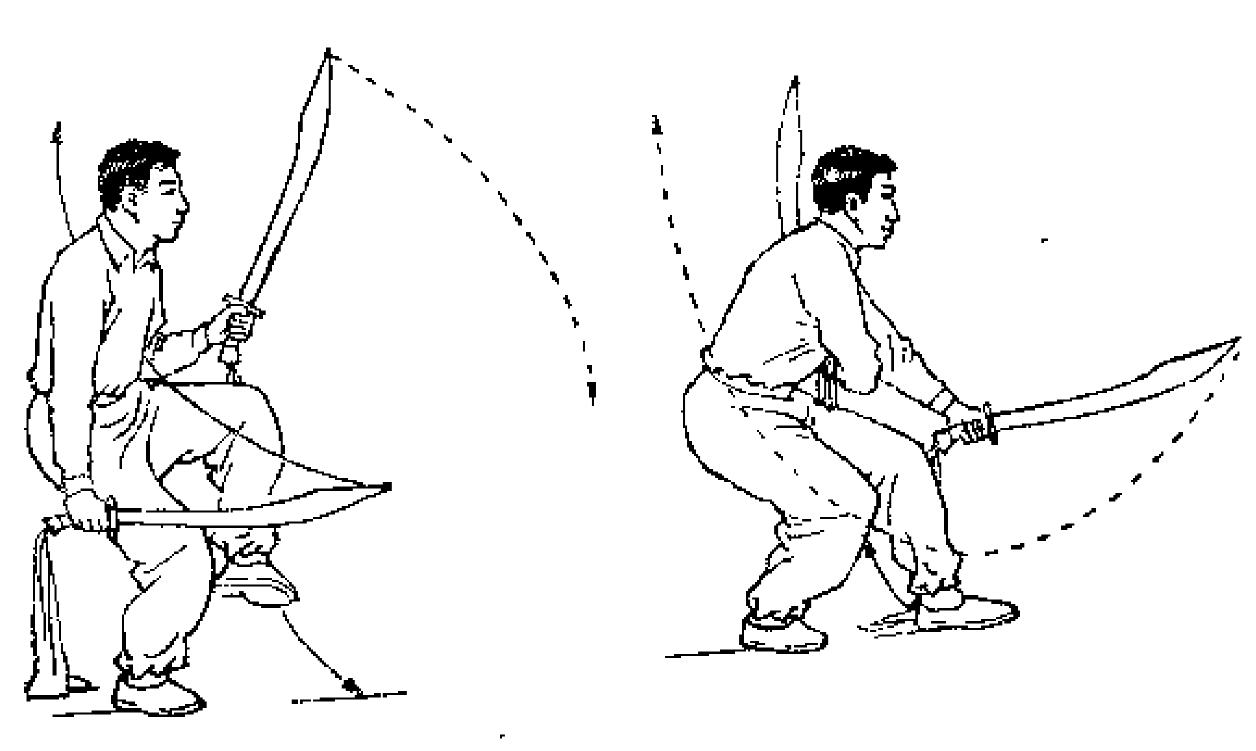


械图 3—12　　械图 3—13

②右脚抬起。同时，右腕内旋，右刀往左划弧，向左后上挑，收至左臂外侧。（械图3-13）

③右脚落地，左脚抬起。同时，右腕外旋，右刀向右前方划弧下砍；左刀向后下落，然后由下往上划弧上挑至左肩前左膝上。（械图3-14）

④左脚落地。同时，左刀下砍至左膝前，右刀向左后上方划弧上挑，收至左腋后。（械图3-15）

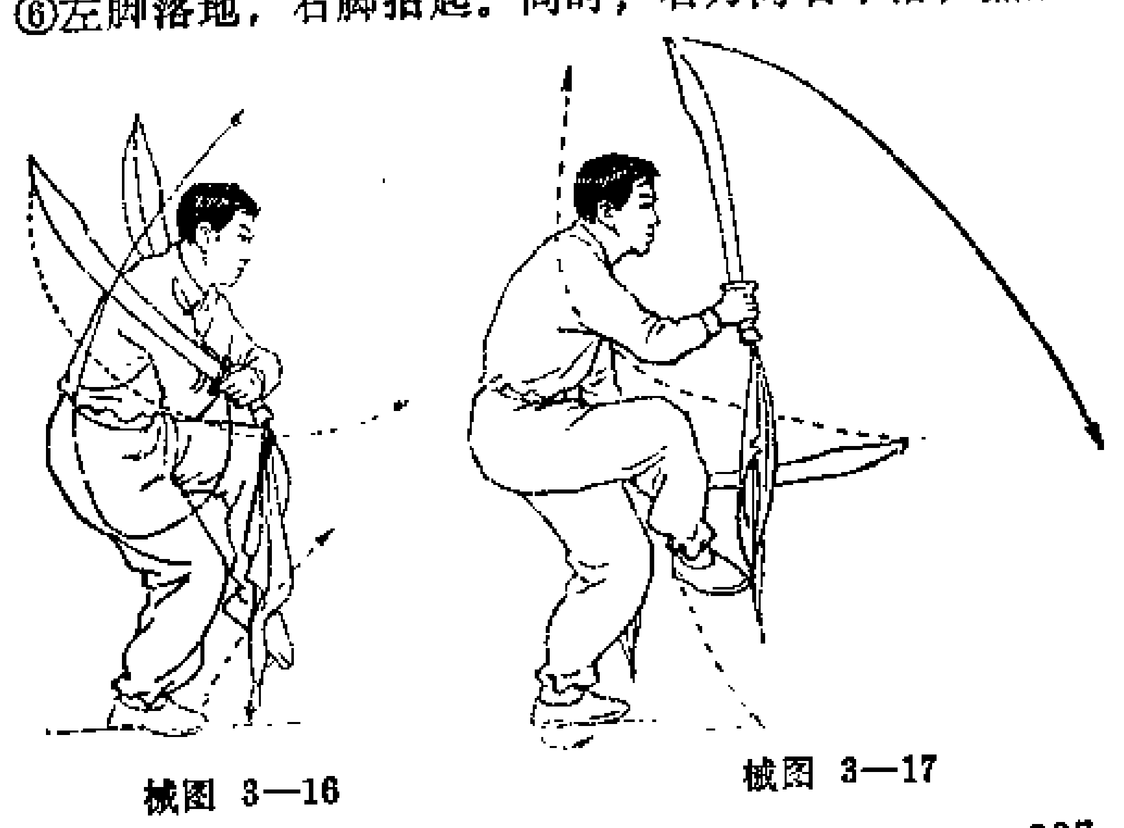


械图 3—14

械图 3—15

⑤左脚抬起。同时，左腕内旋，左刀往右后上方划弧上挑，收至右臂外侧。（械图3-16）

⑥左脚落地，右脚抬起。同时，右刀向右下落，然后由



械图 3—16

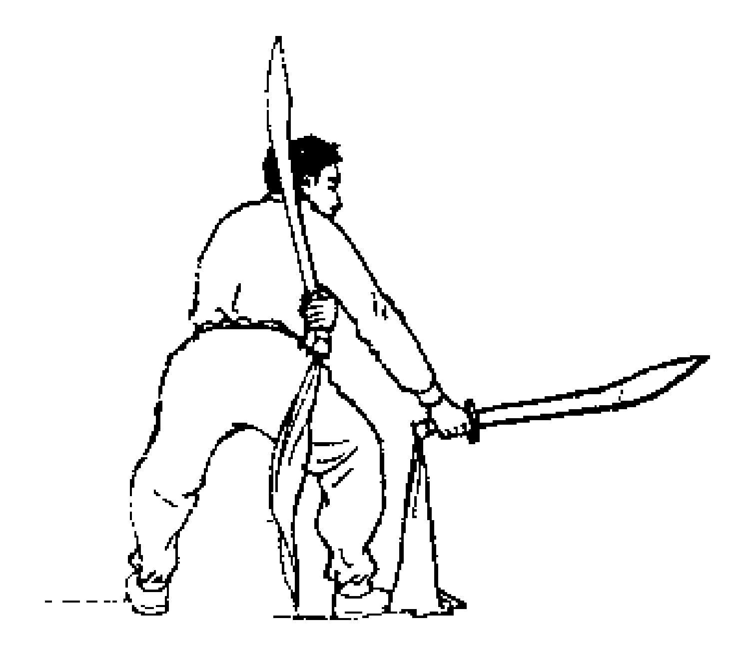
械图 3—17

下向上划弧抡至右肩前；左腕内旋，左刀向左前下方划弧下砍。（械图3-17）

⑦左脚跟内旋，身体左转，右脚落地成正挡。同时，右刀下砍，左刀向右上方挑起，收至右腋后，目视右前方。（械图3-18）

动作要领：以上动作要一气呵成，中间不停。双刀要围身绕转，贴身运行，不要离身太远。

攻防方法：舞花刀主要用于防守，此刀法，双刀上下左右围身转，遮护身体，使对方难以进攻。并可在防守中伺机进攻。



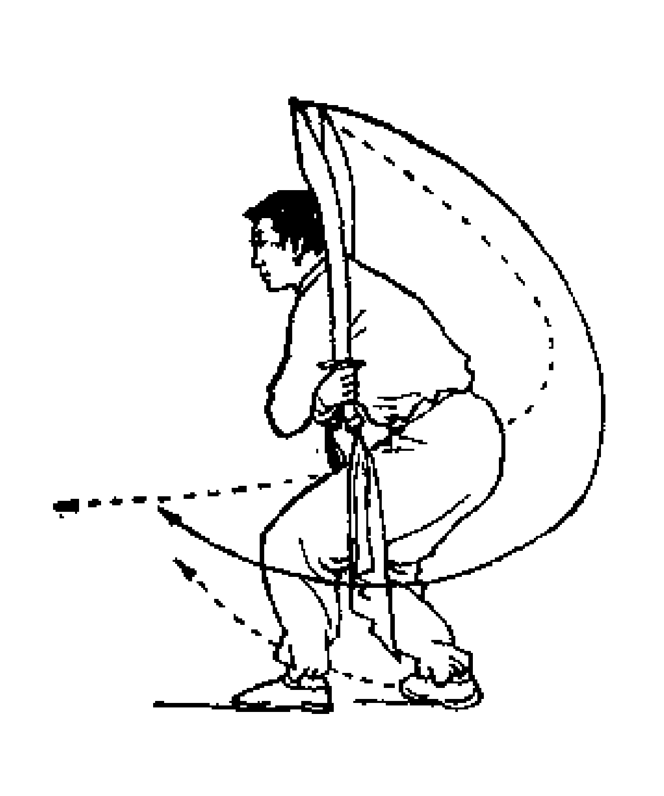
械图 3—18

2. 插踢（向坤位，方向西南）

由抽拔腿的定式（械图3-11反面图）接此式。

①左腕内旋，左刀向右后方划弧上挑，收至右肩外侧；右腕内旋，右刀向左后方划弧上挑，收至左肩外侧。两前臂交叉于胸前，左臂在上，右臂在下。（械图3-19）

②右脚抬起。同时，右刀下落后，向左划弧下砍；左刀下落后，向右划弧下砍，两刀交叉于右腿前，右刀在上，左



械图 3—19

械图 3—20

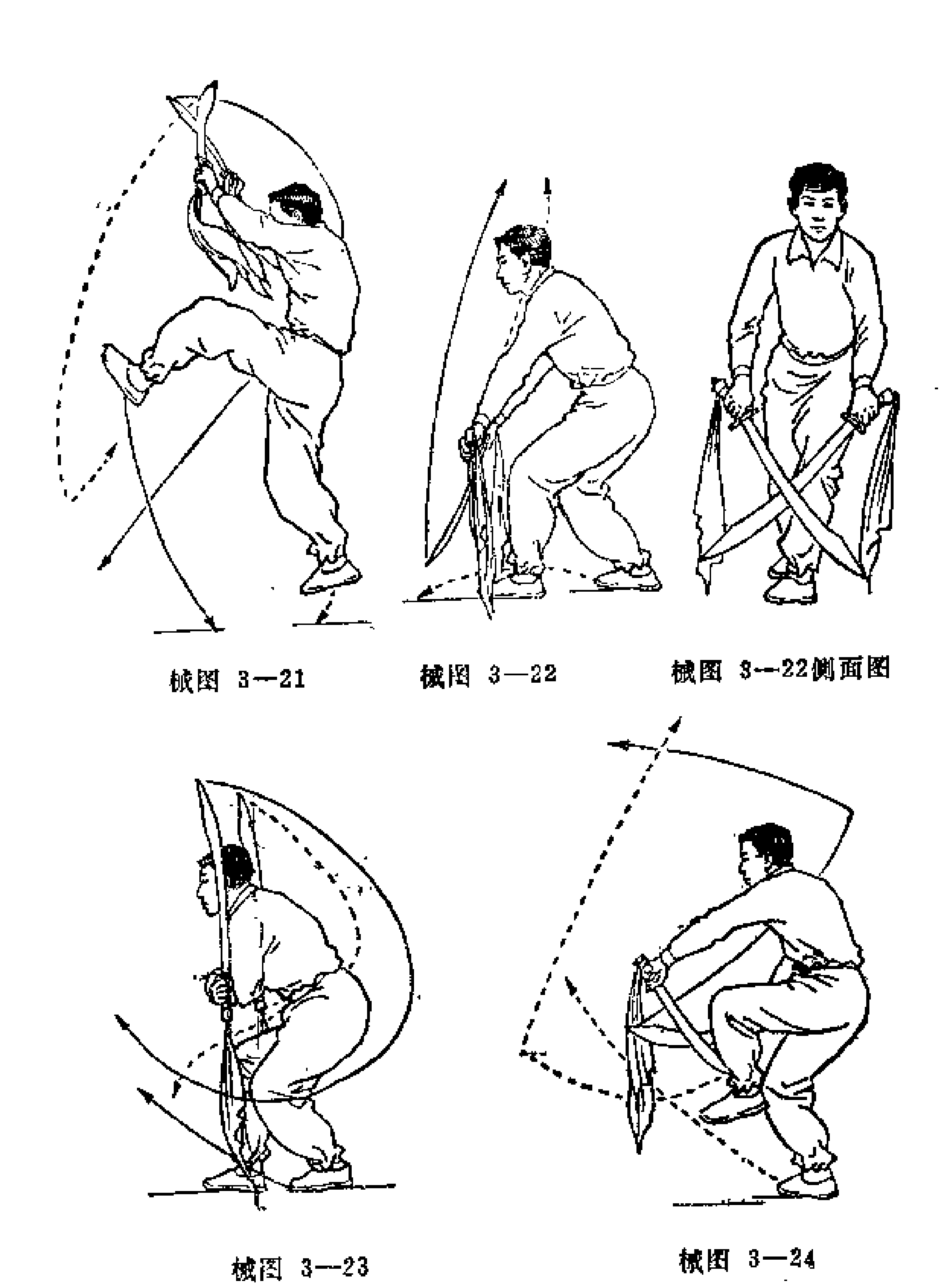
刀在下。（械图3-20）

③右脚落地时，左脚蹬地跳起向前踢出。同时，两刀向左右分开，然后再交叉向头上举架。右刀先举，左刀在后。（械图3-21）

④左脚落地。同时，双刀向左右分开，然后向前下插，双刀交叉于左腿前，右刀在前，左刀在后。（械图3-22及侧面图）

⑤右脚向前上一步。同时，右刀向左划弧上挑，收至左肩前；左刀向右划弧上挑，收至右肩外侧，两前臂交叉于胸前，右臂在前，左臂在后，双刀刀刃朝后。（械图3-23）

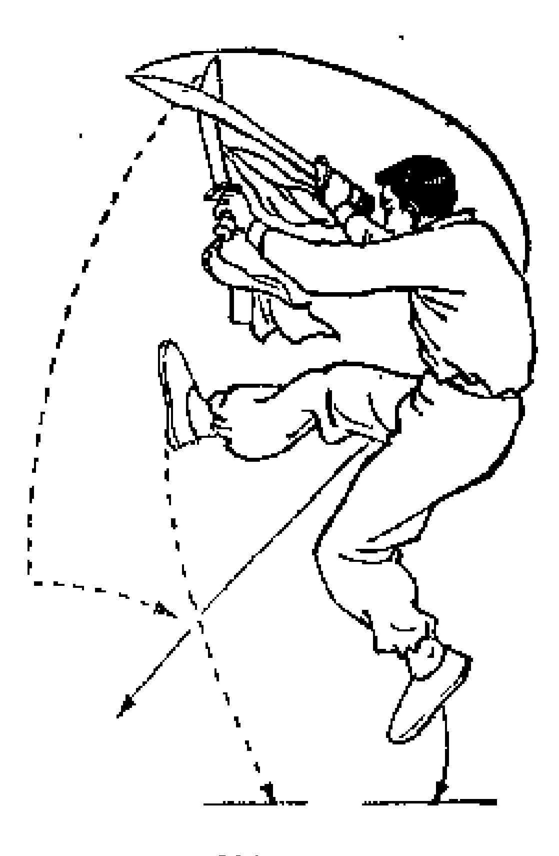
⑥左脚抬起。同时，右刀向后下落，经左腿前向右划弧下砍；左刀向后下落，经右腿前向左划弧下砍，双刀交叉于左腿前，右刀在前，左刀在后（械图3-24）



械图 3—21　　械图 3—22　　械图 3—22侧面图

械图 3—23　　械图 3—24

⑦右脚蹬地跳起向前踢出。同时，双刀向左右分开，然后交叉上架，左刀在前，右刀在后。（械图3-25）

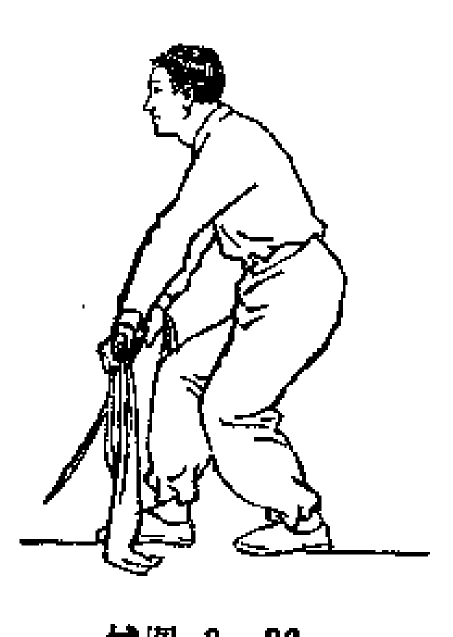


械图 3—25

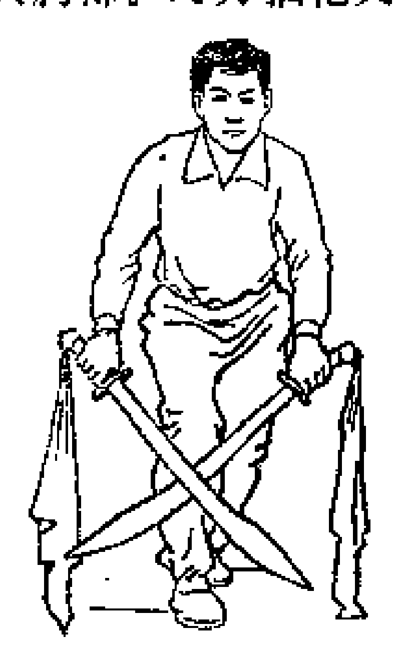
⑧左右脚相继落地。同时，双刀向左右分开，然后向前下插，双刀交叉于右腿前，右刀在前，左刀在后，目视左前方。（械图3-26及侧面图）

动作要领：双刀上架和下插，要和踢腿、落地动作协调一致。

攻防方法：设对方用枪刺我头部，我双刀交叉向上架住其枪，同时，蹬地跳远，用脚踢其胸部。对方抽枪又刺我小



械图 3—26



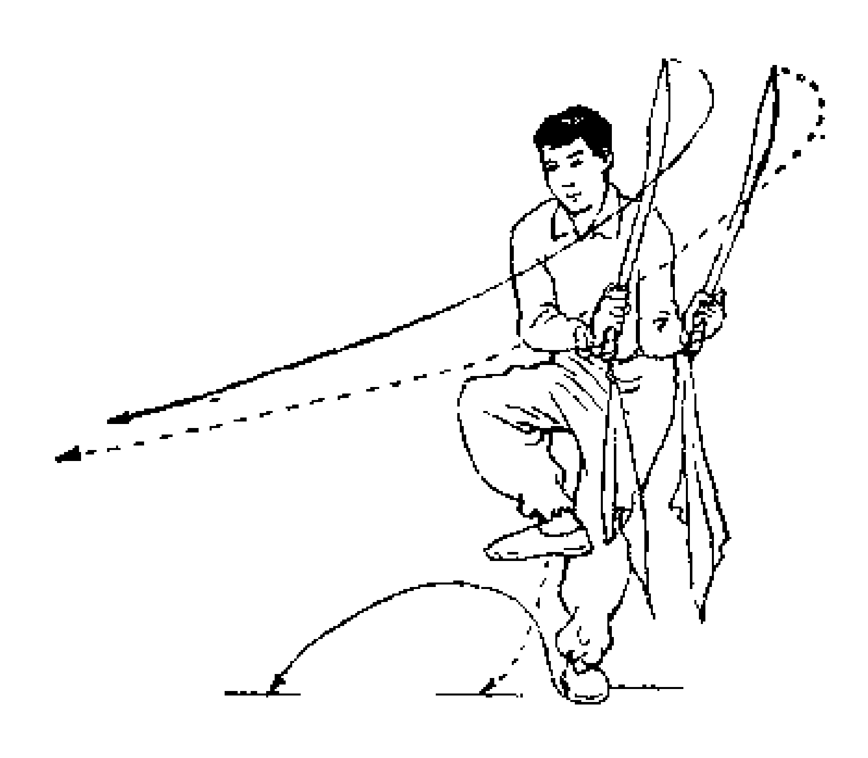
械图 3—26侧面图

腿，我双刀交叉向下，阻截其枪。其枪被我截住后，在后之刀粘住其枪，在前之刀可顺着枪杆前滑，削其持枪之手。双刀有合有开，又上又下，随机应变，能攻能防，变化无穷，练习功深，自得其妙。

3． 双揹罩砍（向艮位，方向东北）

由抽拔腿定式（械图3-11）接此式。

①左脚跟外旋，身体右转，右脚抬起。同时，双刀上挑，竖于左肩前。（械图3-27）

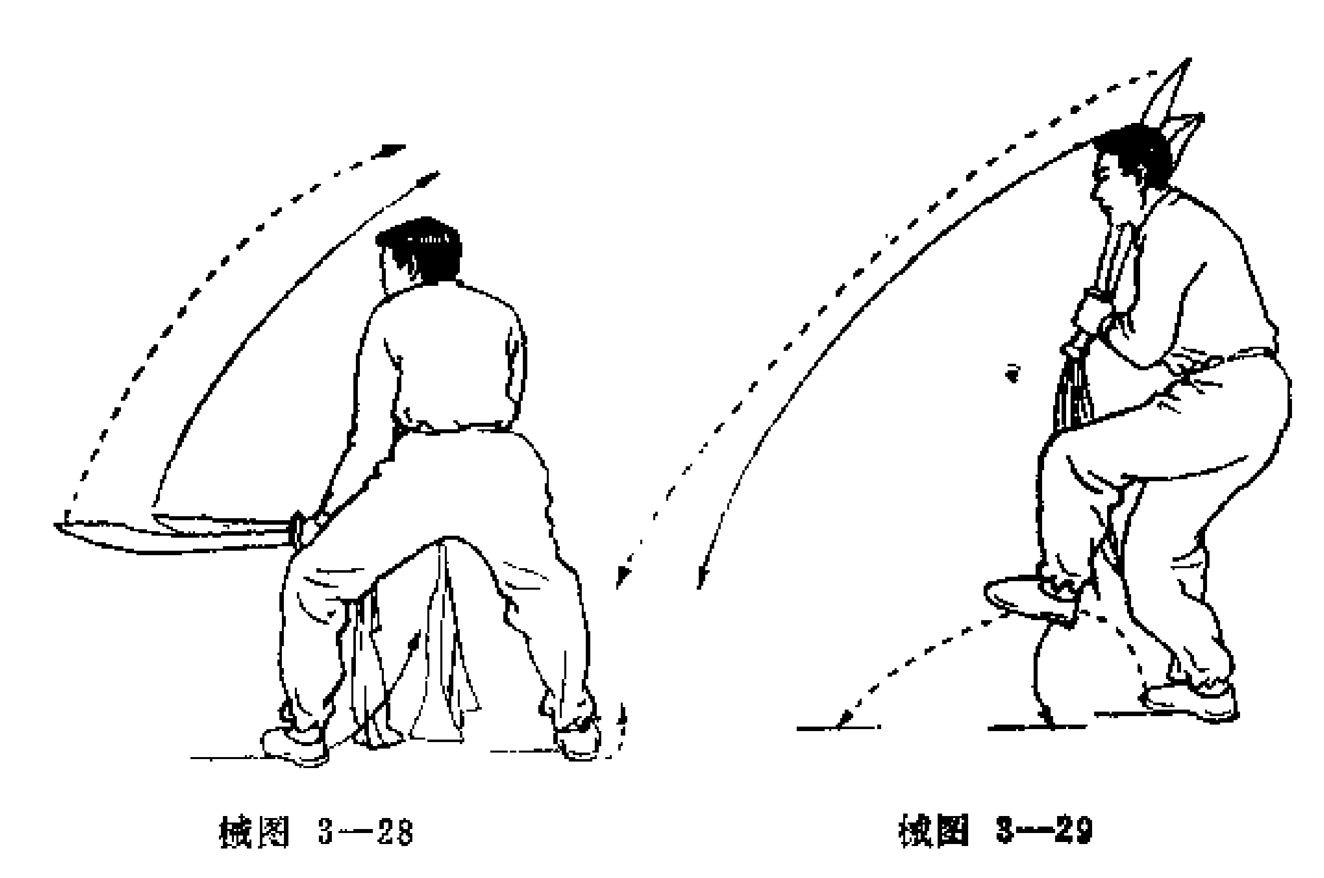


械图 3—27

②左脚蹬地跳起，身体右后转，两脚同时落地成正裆。同时，双刀向左前方下砍，双刀平端于左膝外侧。（械图3-28）

③右脚跟外旋，身体左转，左脚抬起。同时，双刀向右上挑，竖于右肩前。（械图3-29）

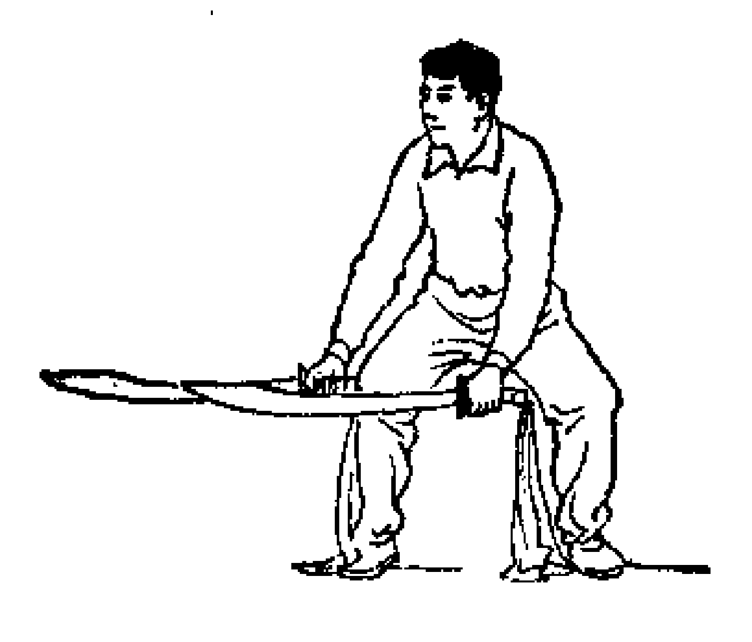
④右脚蹬地跳起，身体左转，两脚同时落地成正裆。同



械图 3—28　　　　械图 3—29

时，双刀向右前方下砍，双刀平端于右膝外侧，目视右前方。（械图3-30）

动作要领：转身都是腾空跳转，转时要拧腰转胯。双刀下砍时要塌腕，并要和双脚落地动作协调一致。



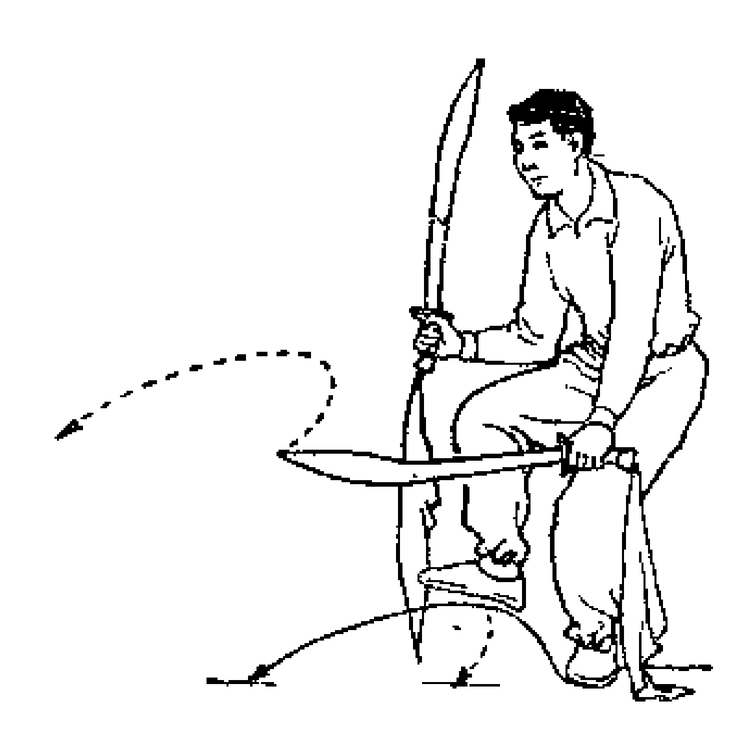
械图 3—30

攻防方法：设对方用枪从背后刺来，我急转身闪过其枪，顺势抡双刀砍其面部或肩部。

4． 单揩单砍（向兑位，方向正西）

由抽拔腿定式（械图3-11反面图）接此式。

①左脚跟内旋，身体左转，右脚抬起。同时，右刀上挑，竖于右肩前。（械图3-31）



械图 3—31

②左脚蹬地跳起，身体后转，两脚同时落地成正裆。同时，左刀稍向上扬，然后向前划弧下砍。右刀随身转，仍在右肩前。（械图3-32）

③右脚跟外旋，身体左转，左脚抬起。同时，左刀上挑至左肩前，右刀下砍至右膝外侧。（械图3-33）

④右脚蹬地跳起，身体左转，两脚同时落地成正裆。同时，右刀抡起，向右前方划弧下砍至右膝外侧，左刀随身转，仍在左肩前，目视右前方。（械图3-34）

动作要领同3。

攻防方法：设对方用枪刺我头部，我一刀上桃，拦出其

械图 3—32

械图 3—33

动作要领同 3 。

攻防方法：设对方用枪刺我头部，我一刀上桃，拦出其枪。同时，转身上步，另一刀砍其头部。



械图 3—34

5．**插挑**（向坎位，方向正北）

由抽拔腿定式（械图3-11反面图）接此式。

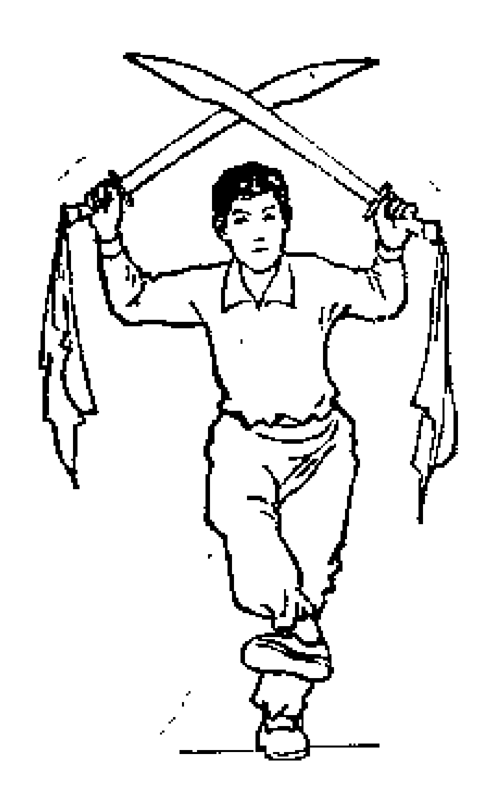
①右脚抬起。同时，双刀交叉向上架起，左刀在前，右刀在后（械图3-35）。

②右脚落地。同时，双刀交叉收至腹前时，向前下插，双刀交叉于右膝前，右刀在前，左刀在后。（械图3-36）

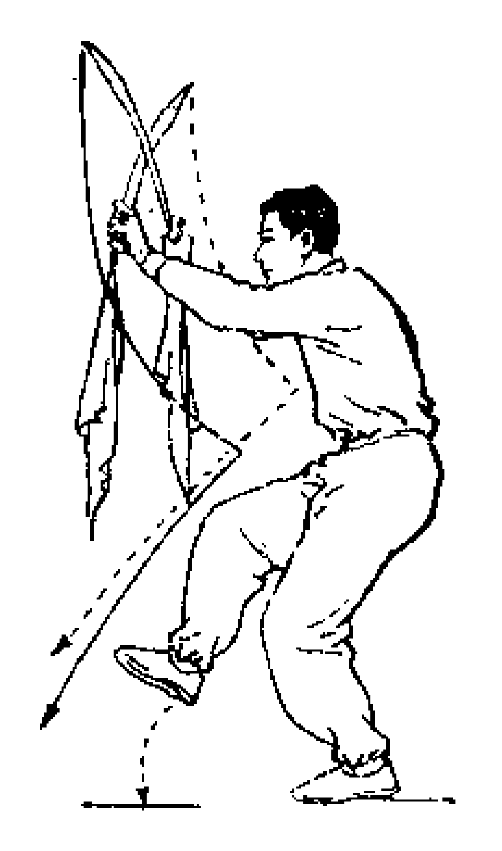
③左脚抬起。同时，双刀交叉回收上提至腹前时，向前上架起，双刀交叉于头前，左刀在前，右刀在后。（械图3-37）

④左脚落地。同时，双刀交叉回收至腹前时，向前下蹲，双刀则于左膝前，左刀在前，右刀在后，目视左前方。（械图3-38）

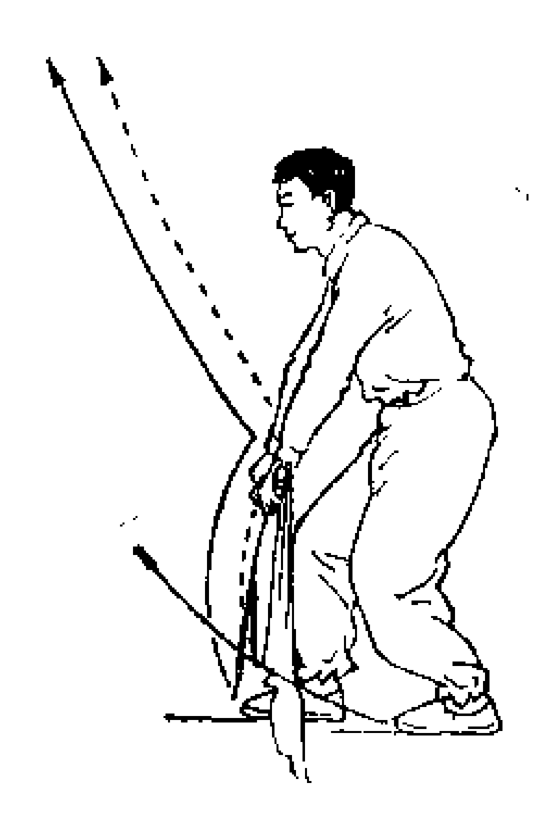
动作要领：双刀上挑下插，要上下相顾，灵活自然，并要和抬脚落脚动作协调一致。



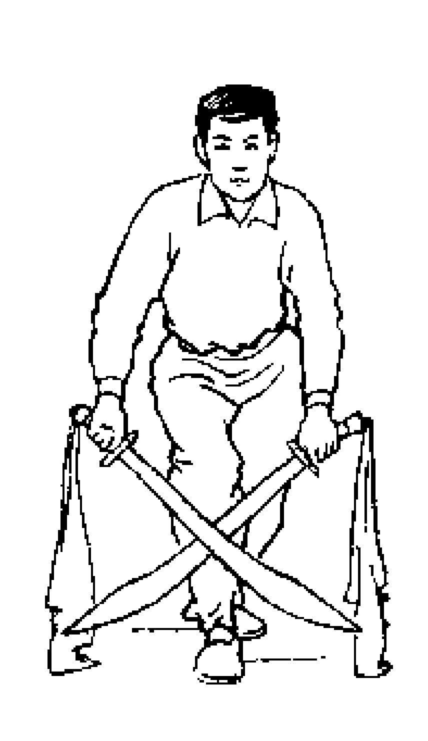
械图 3—35



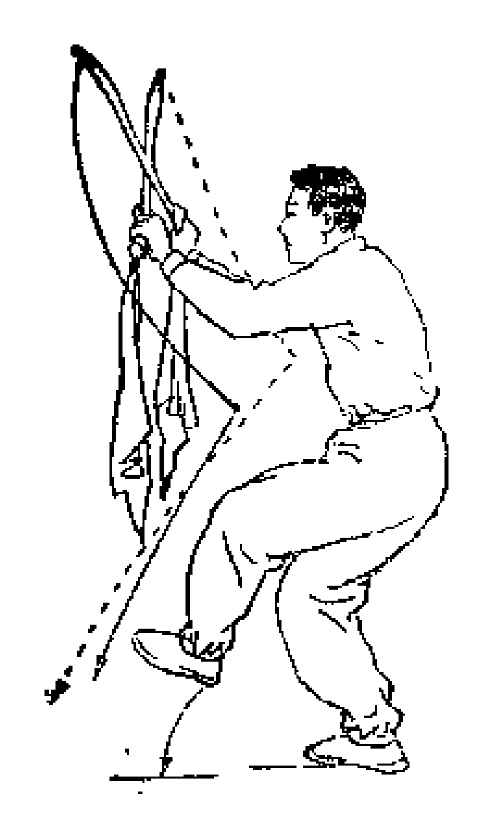
械图 3—35侧面图



械图 3—36



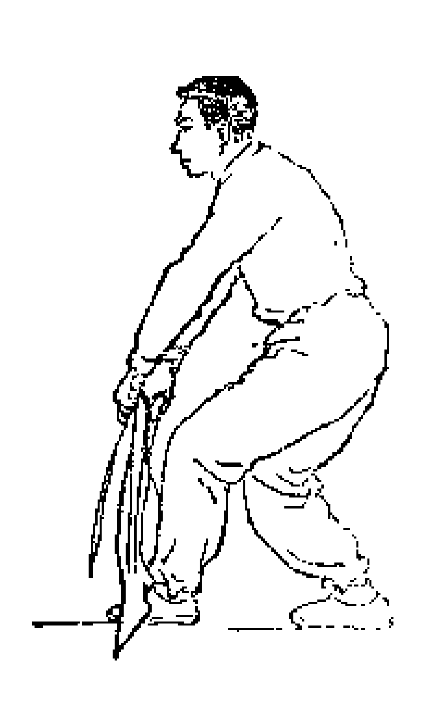
械图 3—36侧面图



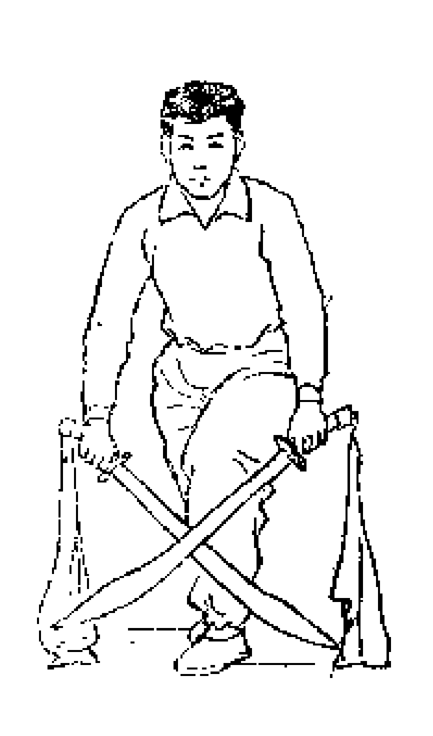
械图 3－37



械图3－37侧面图



械图 3－38



械图3—38侧面图

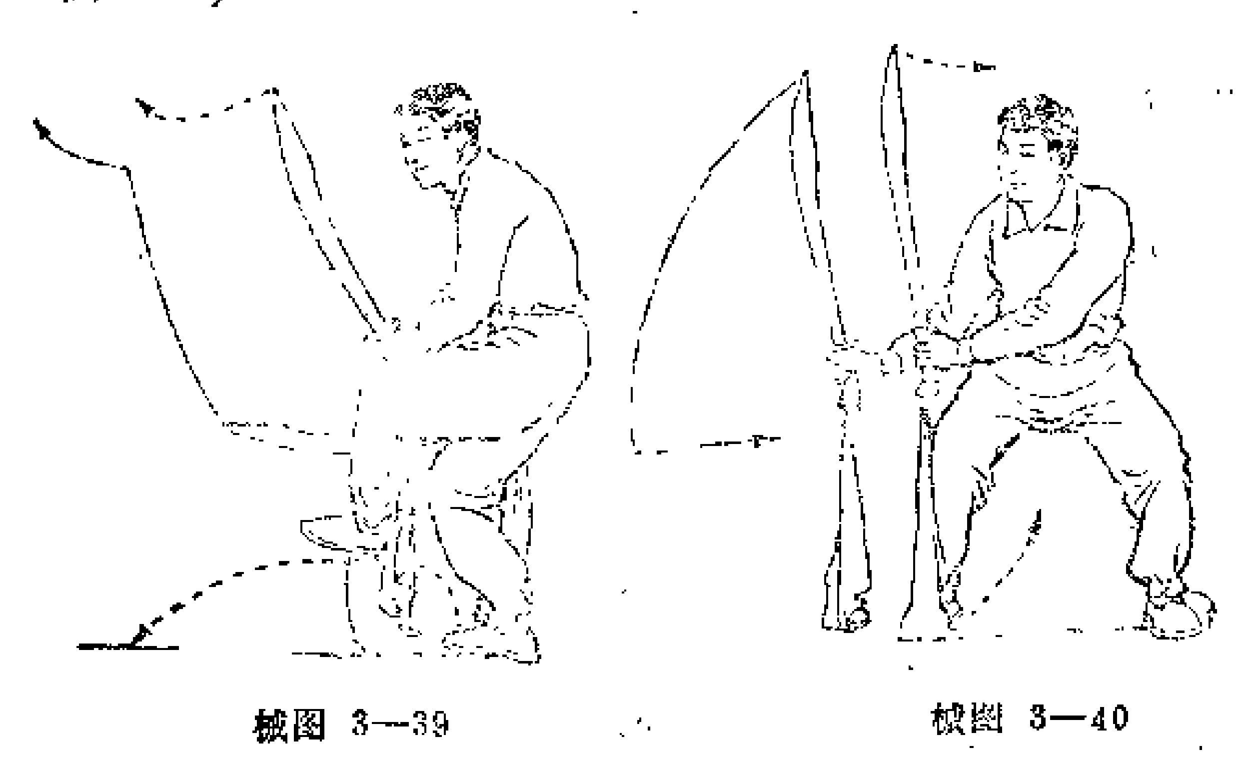
攻防方法：设对方用枪刺我头部，我双刀上挑，挑出其枪。对方抽枪又刺我腹部，我双刀下插，拦住其枪，同时后刀粘住其枪，前刀顺枪杆前滑，削其持枪之手，双刀防中有攻，攻中有防，要灵活运用。

6．绞刀（向离位，方向正南）

由抽拨腿定式（械图3-11反面图）接此式。

①左脚抬起身体右转。同时，右刀回抽至右胯侧，左刀上挑，竖于左肩前。（械图3-39）

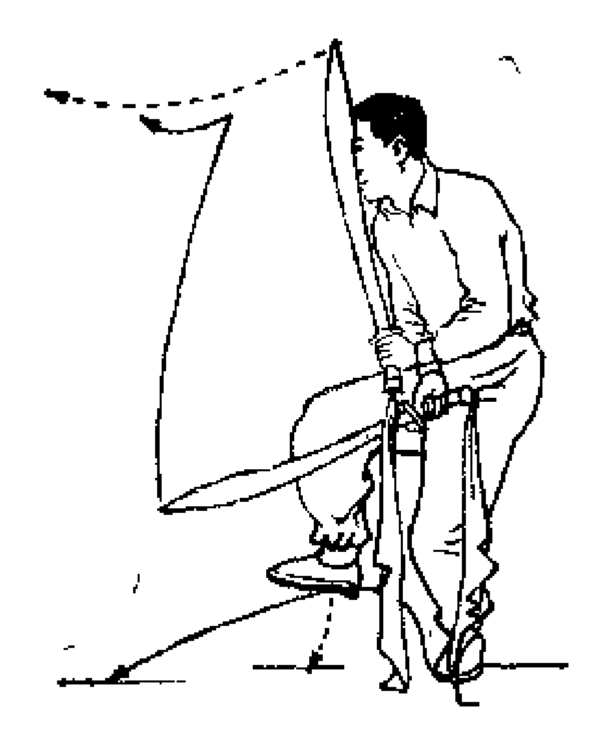
②右脚蹬地跳起，身体左转，两脚同时落地成正裆。同时，右刀挑起前推，左刀随之前推，双刀竖于右肩外侧。（械图3-40）



械图 3—39　　械图 3—40

③左脚跟外旋，身体右转，右脚抬起。同时，右刀下砍至右膝内侧，左刀收至胸前（械图3-41）

④左脚蹬地跳起，身体右转，两脚同时落地成正裆。同时，右刀挑起前推，左刀随之前推，双刀竖于左肩外侧，目



械图 3—41　　　　械图 3—42

视左前方。（械图3-42）

动作要领：跳起转身要和向前推刀动作协调一致。

攻防方法：设对方用枪刺我胸部，我一转身闪过其枪，同时，双刀一里一外，绞住其枪，在外之刀顺枪杆削其持枪之手。

7．　单揹单抛（向巽位，方向东南）

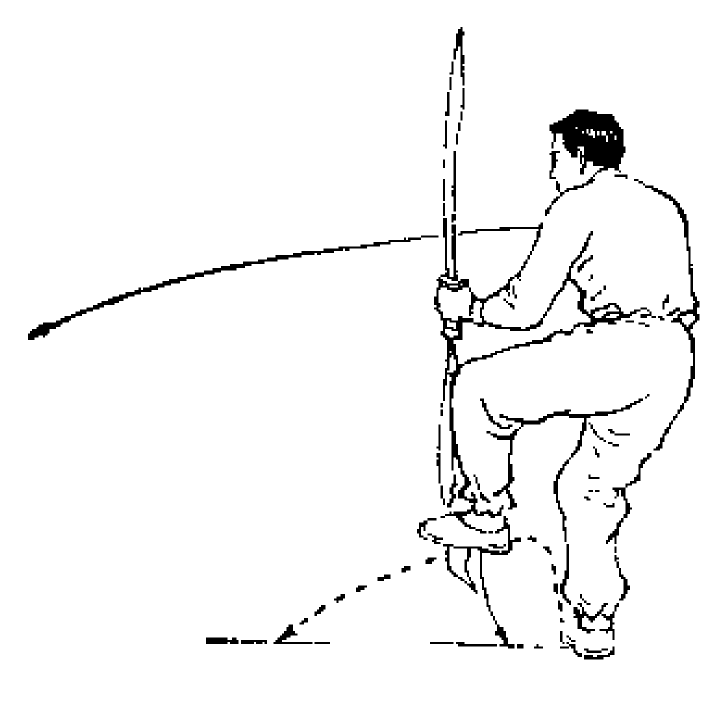
由抽拔腿定式（械图3-11反面图）接此式。

①左脚抬起。同时，左刀上挑至左肩前。（械图3-43）

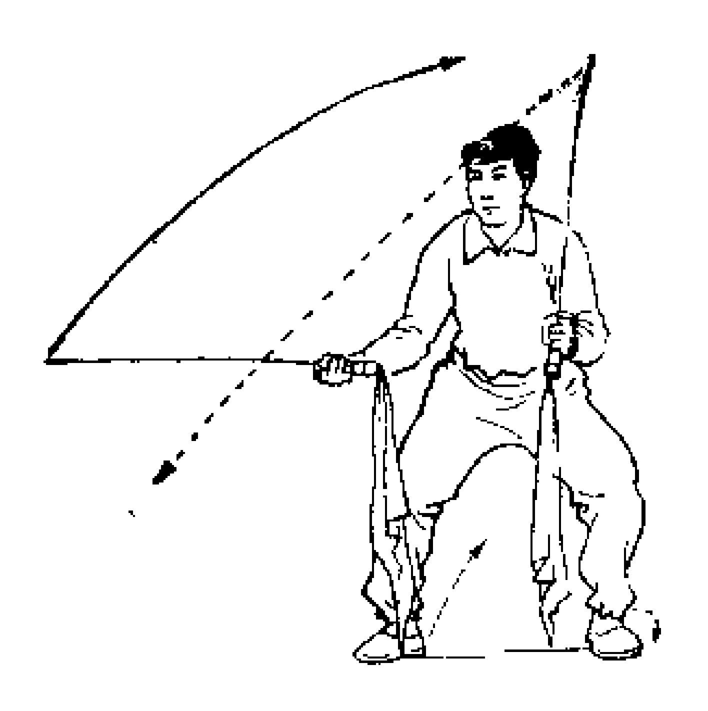
③右脚蹬地跳起，身体左转，两脚同时落地成正裆。同时，右腕外旋，右刀向左前方划弧平抛，左刀随身转仍在左肩前。（械图3-44）

③左脚跟外旋，身体右转，右脚抬起。同时，右刀上挑，竖于右肩前，左刀下砍。（械图3-45）

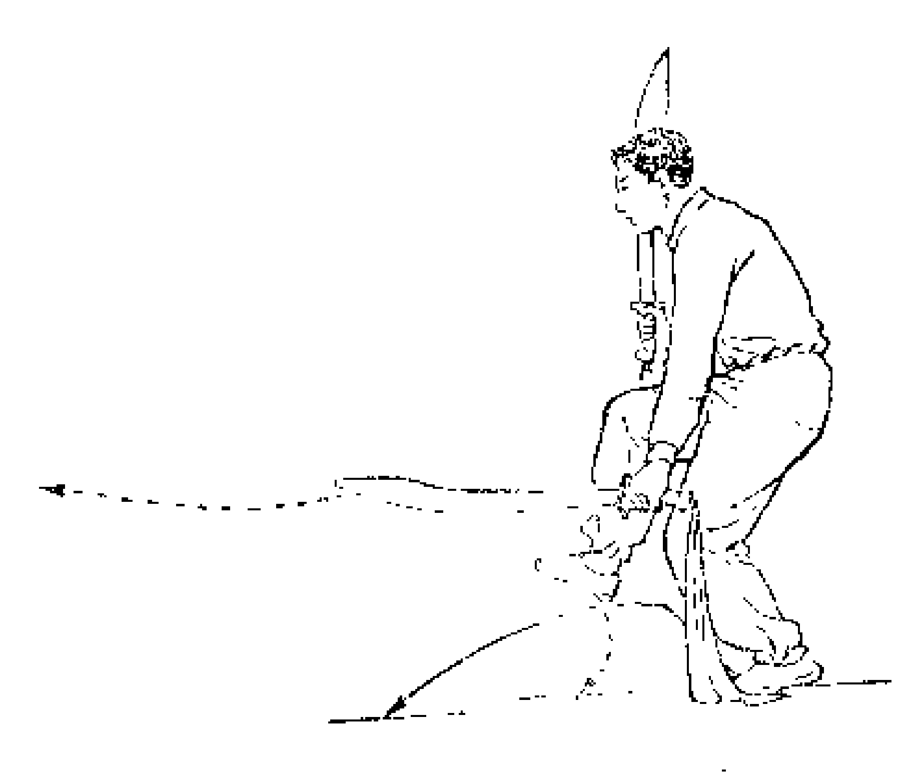
④左脚蹬地跳起，身体右转，两脚同时落地成正裆。同



械图 3—43



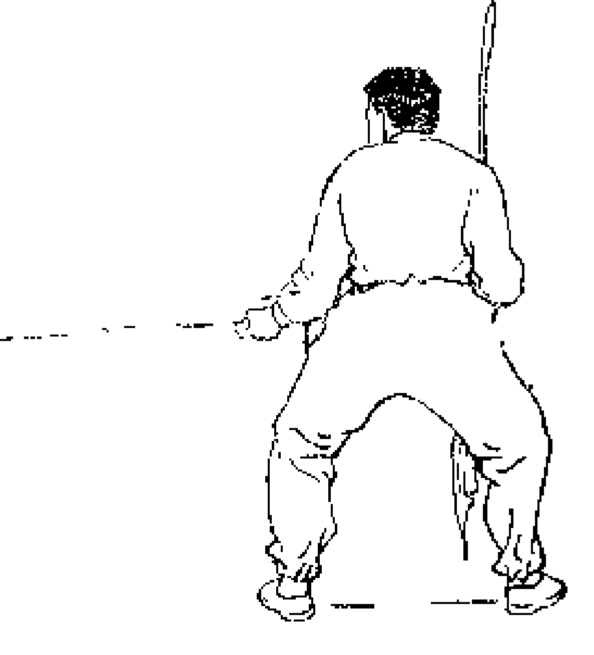
械图 3—44



械图 3—45

时，左腕外旋，左刀向右前方划弧平抛；右刀随身转，仍在右肩前，目视左前方。

（图3-46）



械图 3—46

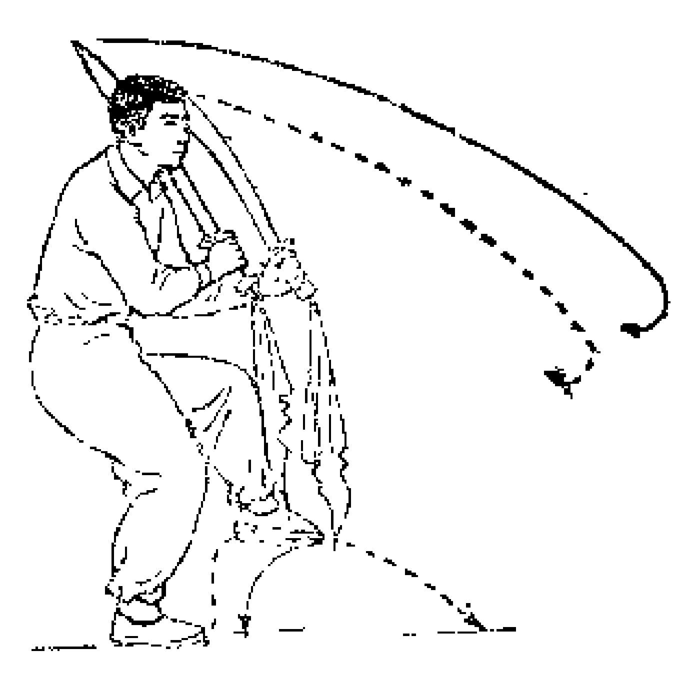
动作要领：抛刀时腰、臂动作要协调一致，并要和转身动作协调一致。

攻防方法：设对方用枪刺我头部，我一刀上挑，拦出其枪，同时转身上步，另一刀横砍其腰部。

9． **双措双抛**（向震位，方向正东）

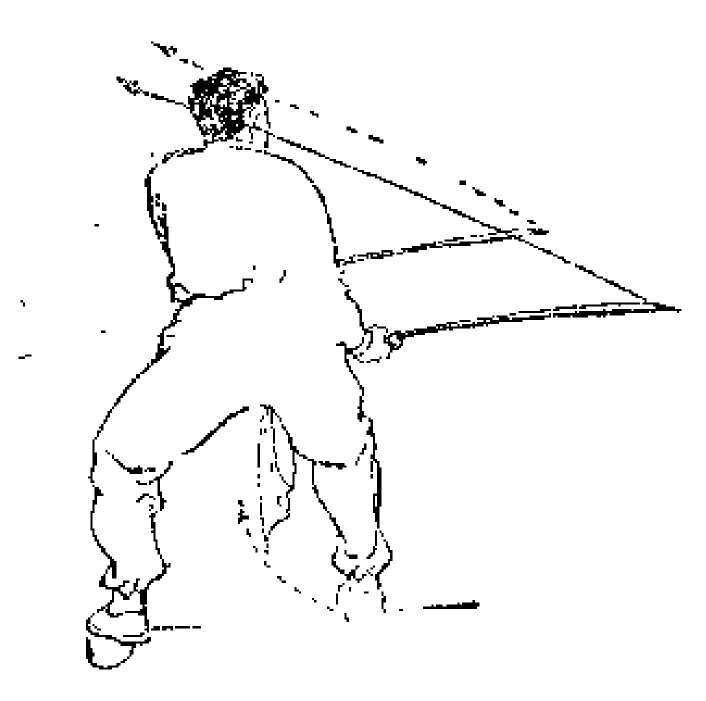
由插拔腿定式（械图3-11）接此式。

①右脚跟外旋，身体左转，左脚抬起。同时，双刀上挑至左肩前。（械图3-47）



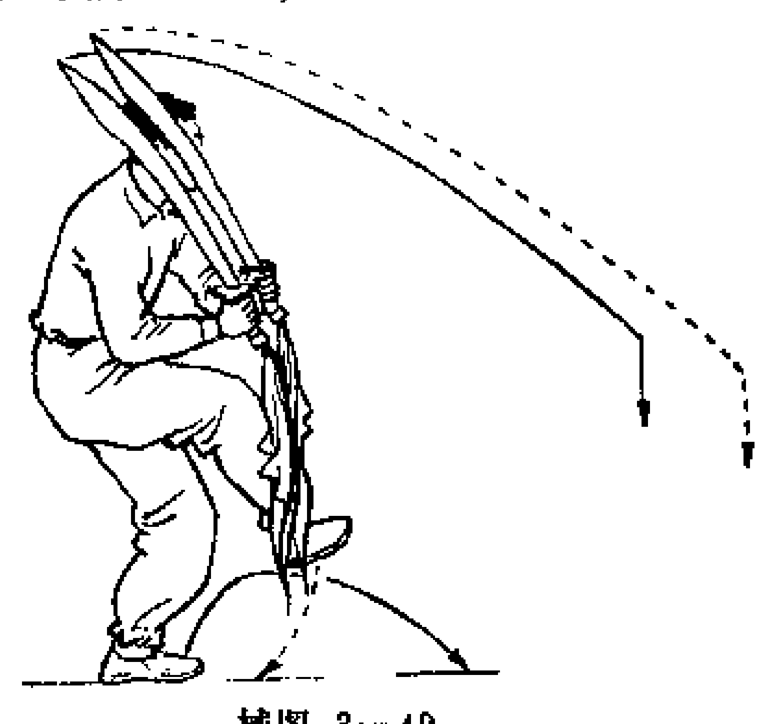
械图 3—47

②右脚蹬地跳起向前迈出，身体左转，两脚同时落地成正裆。同时，双刀向右下落，然后右腕外旋，左腕内旋，双刀向右前方平抛。（械图3-48）



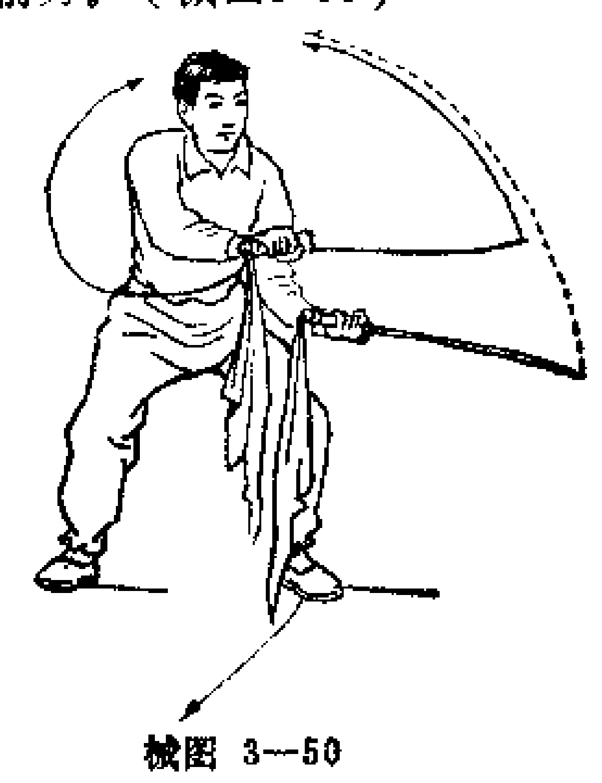
械图 3—48

③左脚跟外旋，身体右转，右脚抬起。同时，双刀上挑至右肩前。（械图3-49）



械图 3—49

④左脚蹬地跳起，身体右转，两脚同时落地成正档。同时，双刀向左下落，然后左腕外旋，右腕内旋，双刀向左前方平抛，目视左前方。（械图3-50）



械图 3—50

动作要领同7。

攻防方法：设对方用枪刺我头部，我双刀上挑，拦出其枪。同时，转身上步，双刀横砍其腰部。

收式

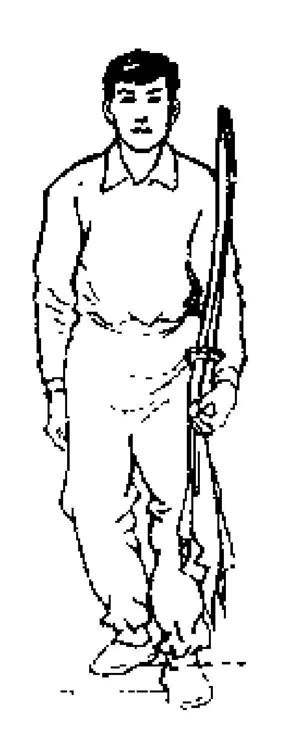
由抽拔腿定式（械图3-11）接此式。

①左脚向右前方上一步，成左虚步。同时，右刀交与左手，右手变拳上扬至头部右侧。（械图3-51）

②左手下落至左胯侧，双刀竖于左肩前；右拳变掌，下落至右胯侧，目视前方。恢复预备式（械图3-52）

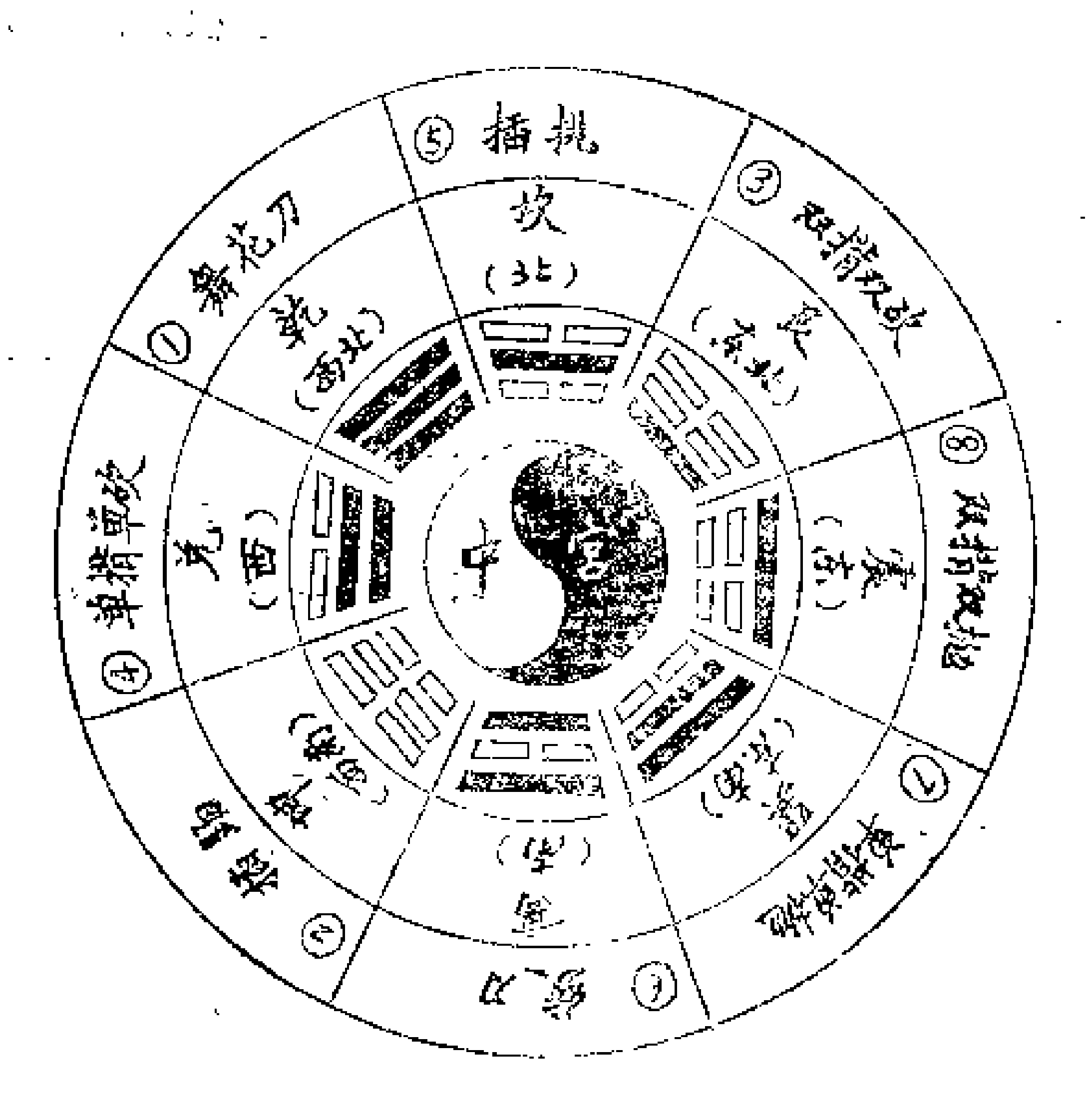


械图 3—51



械图 3—52

双刀跳八卦图势图



八卦图

动作顺序和方位变换

预备式和起式站“乾位”外沿，面向正南。起式后接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向“中宫”（东南）。然后接撩刀疾纵，进入中宫。

1．进入中宫后，又接抽拔腿动作，经过抽拔腿，使方向转为面向西北（乾位），然后接“撵花刀”动作，面向西北，进入“乾位”。进入“乾位”后，又接抽拔腿，经过抽

拔腿，使方向转为面向“中宫”（东南），再接撩刀疾纵，进入“中宫”。

2. 进入“中宫”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向西南（坤位），然后接“辅踢”动作，面向西南进入“坤位”。进入“坤位”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向“中宫”（东北），再接撩刀疾纵，进入“中宫”。

3. 进入“中宫”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向东北（艮位），然后接“双砍”动作，进入“艮位”。进入“艮位”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向“中宫”（西南），再接撩刀疾纵，进入“中宫”。

4. 进入“中宫”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向正西（兑位），然后接“单砍”动作，进入“兑位”。进入“兑位”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向“中宫”（正东），再接撩刀疾纵，进入“中宫”。

5. 进入“中宫”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向正北（坎位），然后接“插挑”动作，进入“坎位”。进入“坎位”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向“中宫”（正南），再接撩刀疾纵，进入“中宫”。

6. 进入“中宫”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向正南（离位），然后接“绞刀”动作，进入“离位”。进入“离位”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向“中宫”（正北），再接撩刀疾纵，进入“中宫”。

7. 进入“中宫”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向东南（巽位），然后接“单抛”动作，进入“巽位”。进入“巽位”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向“中宫”（西北），再接撩刀疾纵，进入“中宫”。

8. 进入“中宫”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向正东（震位），然后接“双抛”动作，进入“震位”。进入“震位”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向“中宫”（正西），再接撩刀疾纵，进入“中宫”。

9. 进入“中宫”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，使方向转为面向西北（乾位，）然后接撩刀疾纵，由“中宫”跳至“乾位”。跳至“乾位”后，又接抽拔腿，经过抽拔腿，离开“乾位”，使方向转为面向正南收式。

几点说明

1. 抽拔腿动作主要用于变换方位，所以必须灵活，在完成抽拔腿之后，以正朝下面动作要去的方向为准。撩刀疾纵主要用于从某一方位进入“中宫”。

2. 为减少重复，节约篇幅，八种刀法，每种只写了正反两个动作，实际演练时，最少要走四个（两正两反）。动作多少不限，但要掌握这样一个原则：从“中宫”走四个或六个动作，到达某一方位后，经过抽拔腿转变好方向，能用撩刀疾纵回到“中宫”。如果走了六个动作之后，一个撩刀疾纵回不到“中宫”，那就要少走两个动作。

3、 从起式到跳完八个方位，都是带刀、带裆纵跳，不能直身跳转。并要一式紧接一式，中间不停，一直跳完八个方位为止。演练起来，双刀上下飞舞，身法步法灵活变换，

犹如龙腾虎跃，姿势优美，气势雄伟，能给人以美的享受。但难度很大，故需下苦功夫练习。

4. “中宫”为坤，八卦说以坤为母，母为土，土可生万物，故八种刀法动作，都从“中宫”开始，发自八方。乾位为进入“中宫”之门，故开始从乾位跳入“中宫”，八个方位跳完后，仍从“中宫”跳往乾位，再离开乾位收式。

5. 八种刀法和它们所占的八个方位，都是根据八卦的阴阳变化和刀法的动作特点来安排的。

①舞花刀，上下左右连绵不断，和乾位的“三连”相符，故占乾位。

②插踢，双刀上架之后，双刀分开再向下插。上架下插，都是双刀交叉，中间是空的，正和坤位的“六断”相符，故占坤位。

③双砍，双刀一齐下砍，和艮位的“覆碗”相符，故占艮位。

④单砍，一个刀下砍，和兑位的“上缺”相符，故与兑位。

⑤插挑，双刀交叉上挑，交叉下插，双刀一直交叉，和坎位的“中满”相符，故占坎位。

⑥绞刀，双刀前后错开，中间空，和离位的“中虚”相符，故占离位。

⑦单抛，一个刀抛出，和巽位的”下断”相符，故占巽位。

⑧双抛，双刀齐抛，和震位的“仰盂”相符，故占震位。

另外，八种刀法的前后次序也是根据八卦中的阴阳变化

来安排的。

舞花刀占乾位，插踢占坤位，是乾坤配。双砍占艮位，单砍占兑位，是艮兑配。插挑占坎位，绞刀占离位，是坎离配。单抛占巽位，双抛占震位，是巽震配。

四 护手双钩

短拳器械中的双钩，比一般的双钩短，钩长只有二尺二寸左右。因为钩短，故演练时身架低，招式严 谨，灵 活 巧妙，有其独特的风格。

歌曰："钩短变化巧，锁带劈挂削，身步须灵活，腰裆最重要。"

动 作 名 称

预备式

1. 方裆比钩
2. 返走撩阴
3. 上步推钩
4. 转身下带
5. 双捎双砍
6. 纵步里外练
7. 转身双抛
8. 转身单抛
9. 转身单砍
10. 十字叉架
11. 转身打虎式
12. 金鱼护鳞

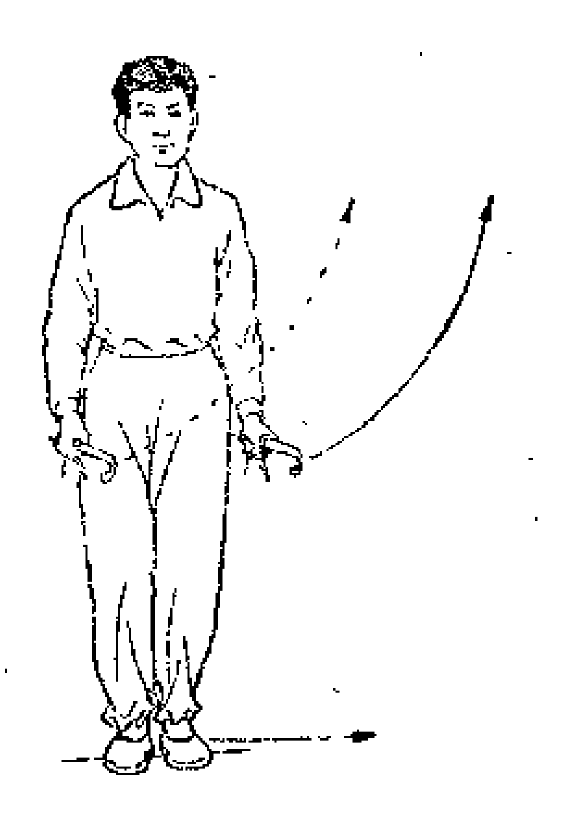
13. 翻身击地

14. 背提

收式

动 作 名 称

预备式

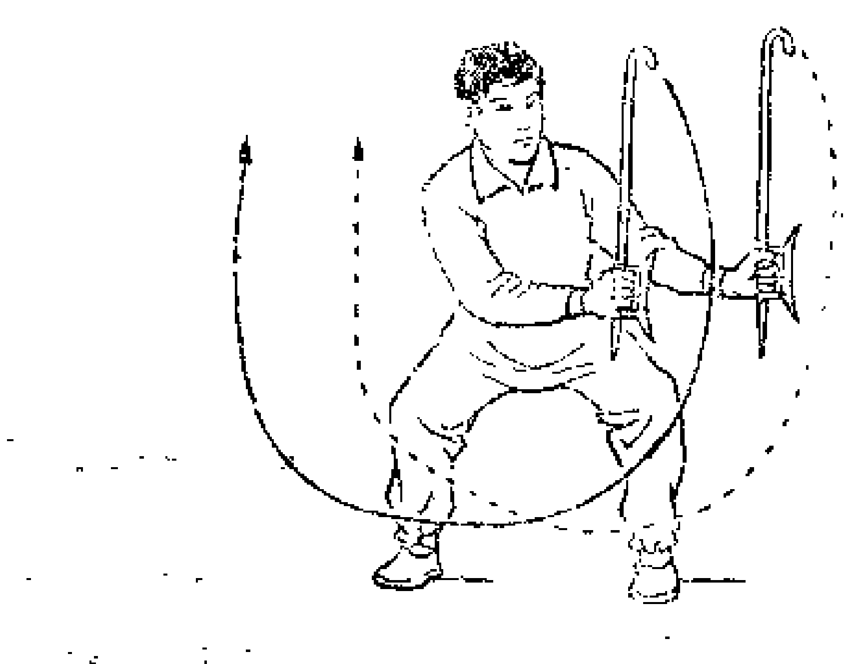


两脚并拢站立。两手各执一钩，虎口朝前，钩目朝下，两钩平行，目视前方。（械图4-1）

械图 4—1

1. 方裆比钩

左脚向左横跨一步，两腿屈膝下蹲成正裆。同时，两钩向左上方挑起，左钩在前，右钩在后，目视前方。（械图4-2）。



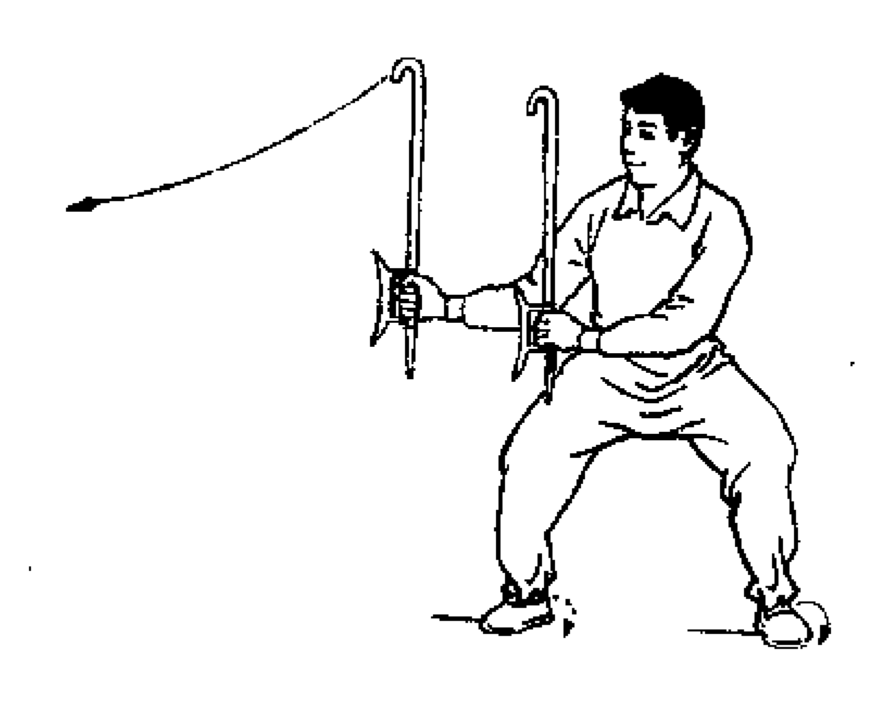
械图 4—2

动作要领：左脚横跨，两腿下蹲和两钩上挑，动作要协调一致。

攻防方法：设对方用枪刺我左臂，我用左钩拨出其枪，同时上步用右钩进击。

2. 返走撩阴

上体微右转，两钩由左向下，向右上方划弧撩起，虎口朝上，右钩在前，左钩在后，目视前方。（械图4-3）



械图 4—3

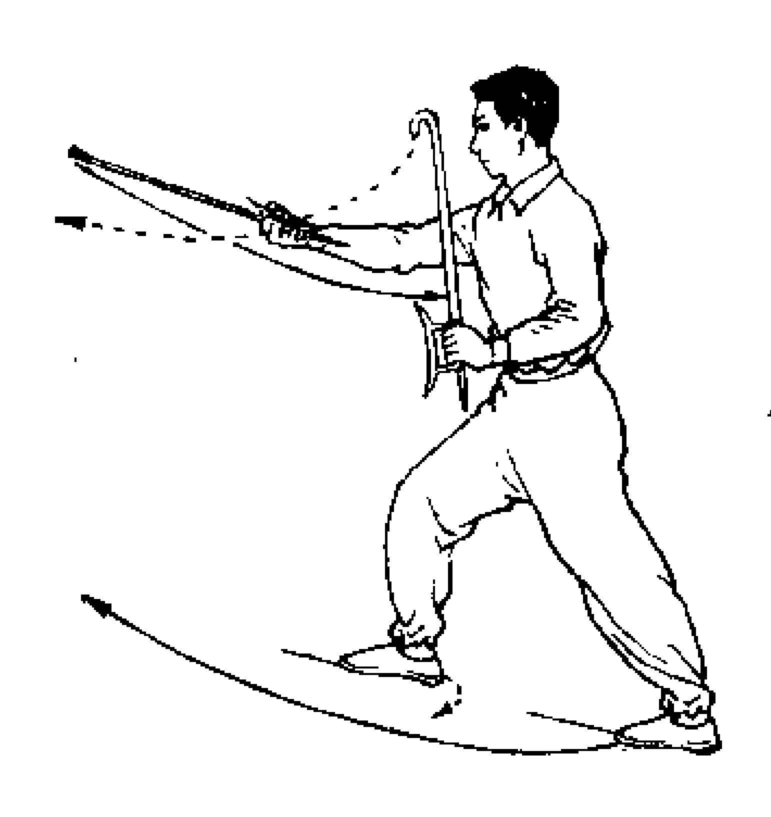
动作要领：撩钩和转身动作要协调一致。

攻防方法：设对方用枪刺我右肩，我两钩右撩，右钩挡出或挂住其枪，左钩撩击其裆部。

3. 上步推钩

①左脚跟外旋，右脚跟内旋，身体右转成半斜裆。同时，右臂外旋，右钩向前平伸。（械图4-4）

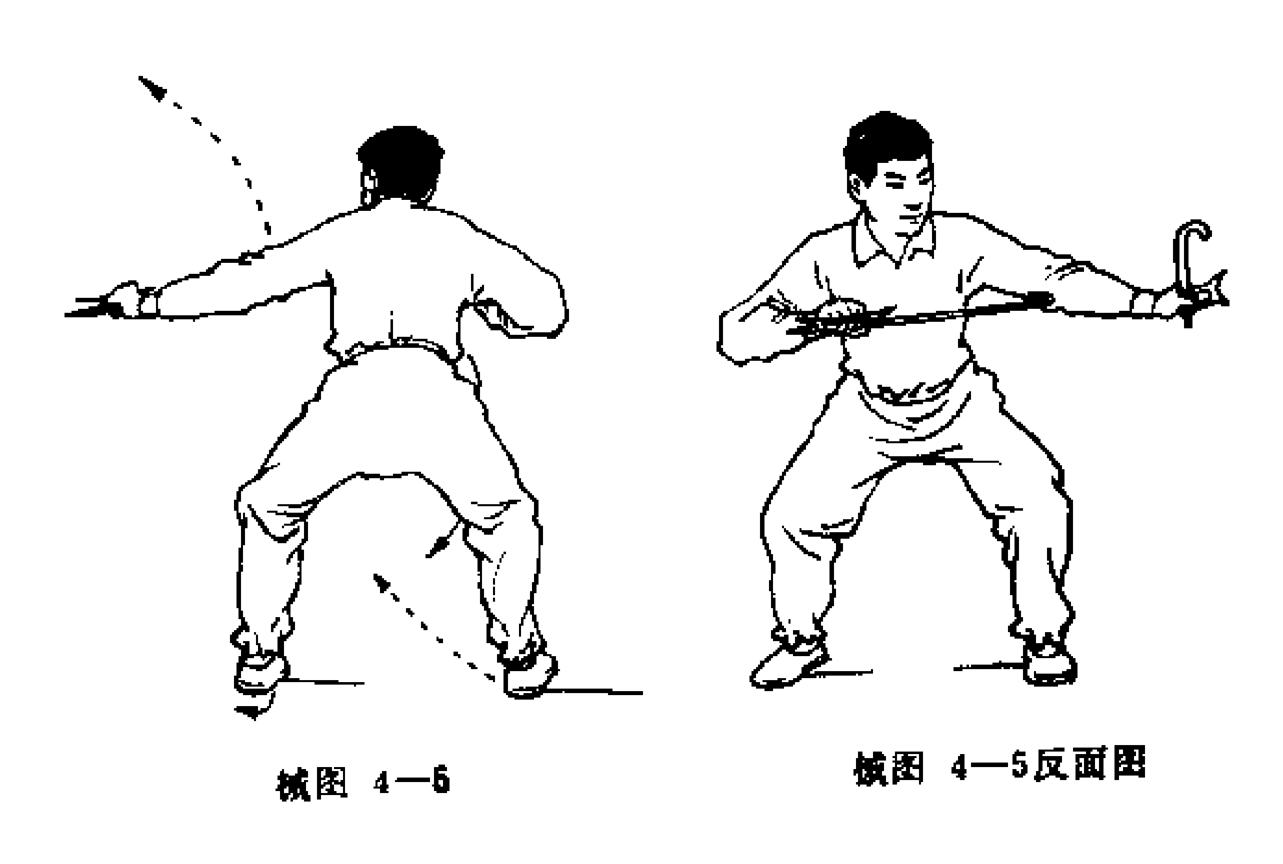
②右脚跟内旋，身体右转，左脚向前上一步成正裆。同时，右臂内旋，右钩横收至胸前；左腕内旋，左钩向前平



械图 4—4

推，虎口朝前，目视前方。（械图4-5）

动作要领：左钩上推和左脚上步要同时，钩到脚到。



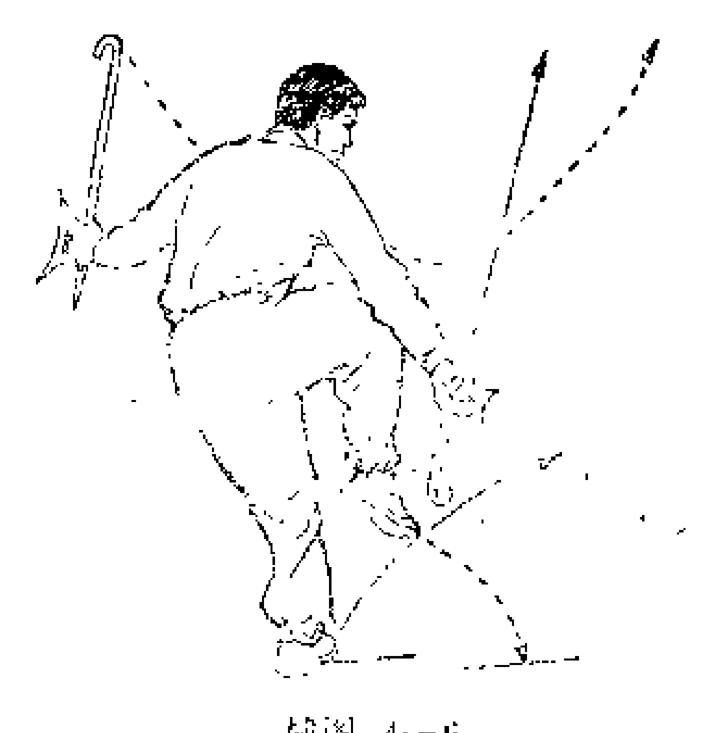
械图 4—6

械图 4—5反面图

攻防方法：设对方用枪刺我右肩，我右钩前伸，锁住其枪后带，同时上步用左钩顺其枪杆前推，削其握枪之手。

4. 转身下带

左脚跟外旋，身体右转，右腿屈膝抬起，右脚尖外摆。同时，右钩向右下方划弧搂带，左钩向左上方挑起，目视右下方。（钺图4-6）



钺图 4－6

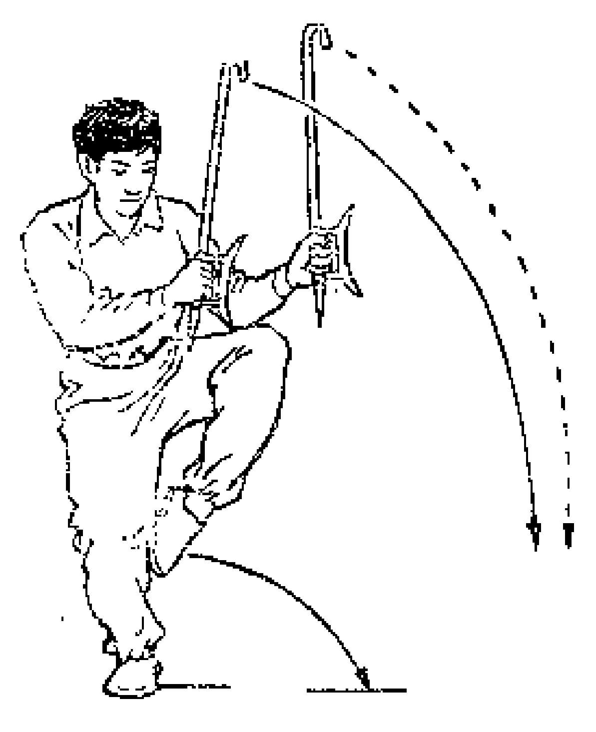
动作要领：下带之钩，钩尖不要低于右脚尖，左钩要随起身而上挑。

攻防方法：设对方用枪刺我右小腿，我右腿抬起，右钩向下带出其枪。

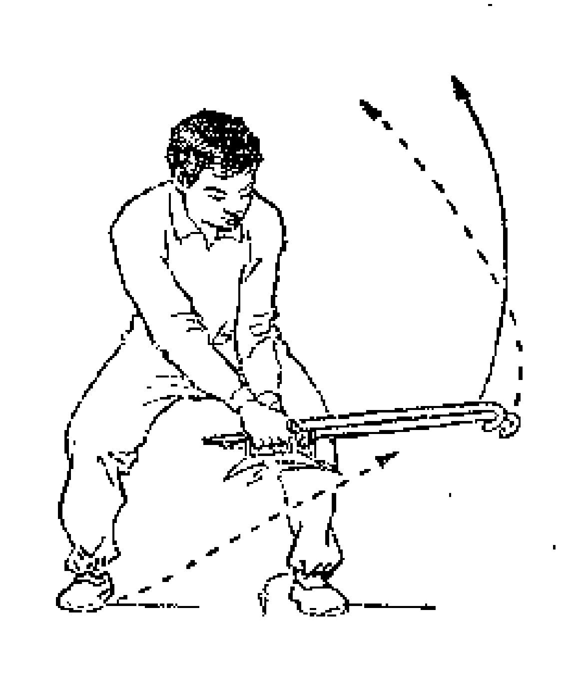
5. 双措双砍

①右脚外摆落地，身体右转，左腿屈膝抬起。两钩同时向左上方挑起，止于左肩前。左钩在前，右钩在后，目视左前方。（钺图4-7）

②身体重心下沉，左脚落地成正挡。双钩同时向左下方



械图 4—7

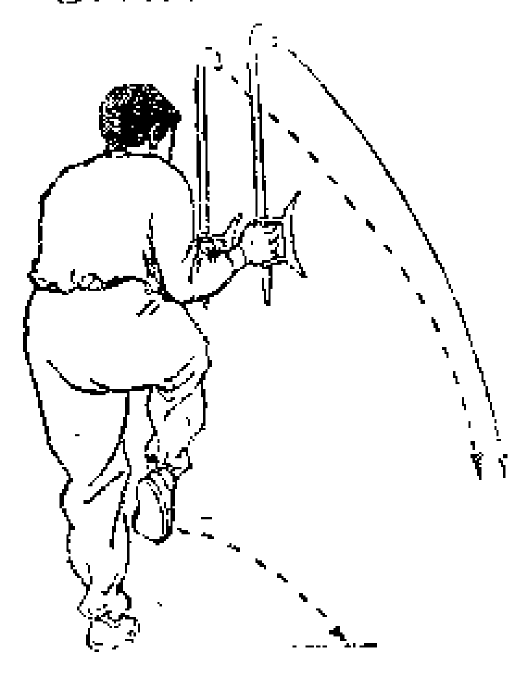


械图 4—8

砍击。（械图4-8）

③左脚跟内旋，身体左转，右腿屈膝抬起，同时双钩向右上方挑起，直竖于右肩前。右钩在前，左钩在后。目视右前方。（械图4-9）

④身体微向左转，重心下沉，右脚落地成正裆。双钩同



械图4—9



械图 4—10

时向右下方砍击，目视右下方。（械图4-10）

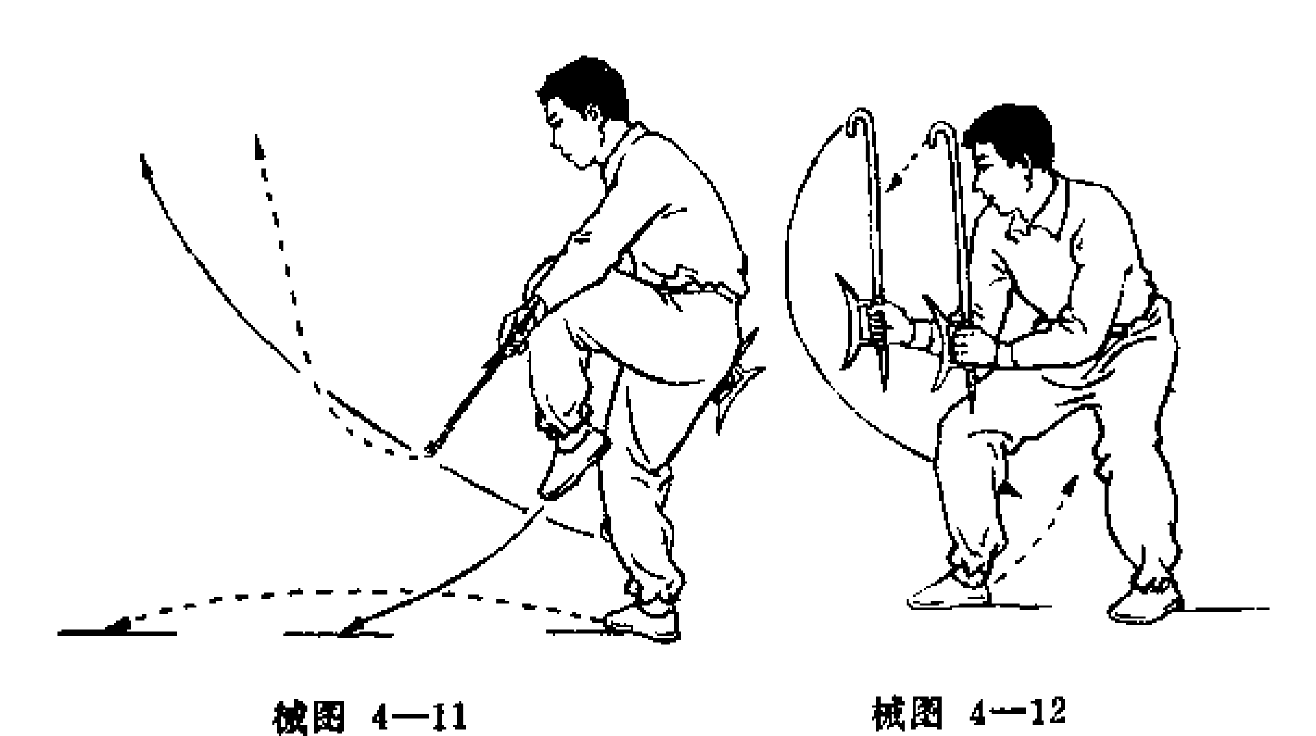
动作要领：抬腿和钩上挑，落脚和钩下砍动作要协调一致。双脚也可同时跳起，带裆转身，双脚同时落地。跳起时双钩上挡，落地时双钩下砍。后面这种练法难度较大。

攻防方法：设对方用枪刺我胸部，我双钩上扬，挑出其枪，顺势上步下砍，击其头部。

6. 纵步里外练

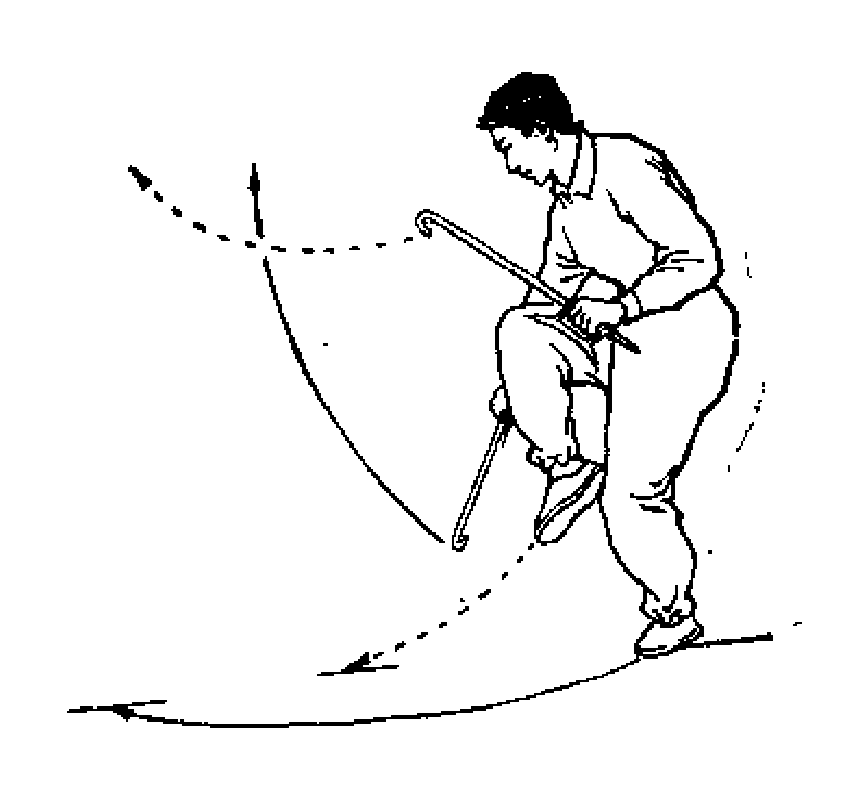
①右脚跟外旋，身体左转，左腿屈膝抬起。同时，双钩向左划弧搂带，右腕内旋，右钩随转身带向右小腿前。（械图4-11）

②左脚前纵落地，右脚蹬地跳起，身体左转，右脚向前落步成半斜裆。同时，两钩向上划弧挑起。右钩在前，左钩在后。（械图4-12）



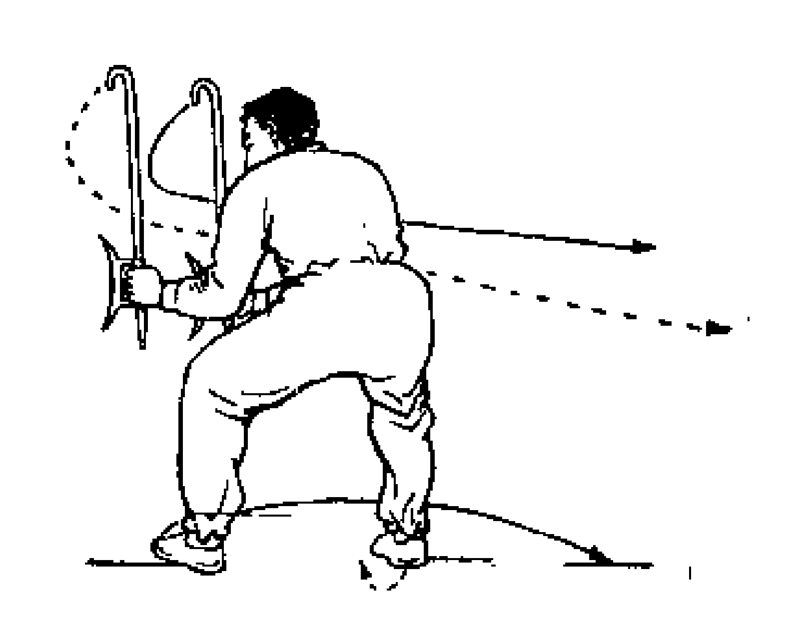
械图 4—11　　　械图 4—12

③右腿屈膝抬起。同时，右钩向右后方划弧搂带，左钩稍向下压。（械图4-13）



械图 4—13

④左脚蹬地跳起，纵至右脚前与右脚同时落地，身体右转成半斜档。同时，两钩向上划弧挑起，左钩在前，右钩在后，目视左前方。（械图4-14）



械图 4—14

动作要领：纵步时钩的运行要和身法、步法相随，协调一致。

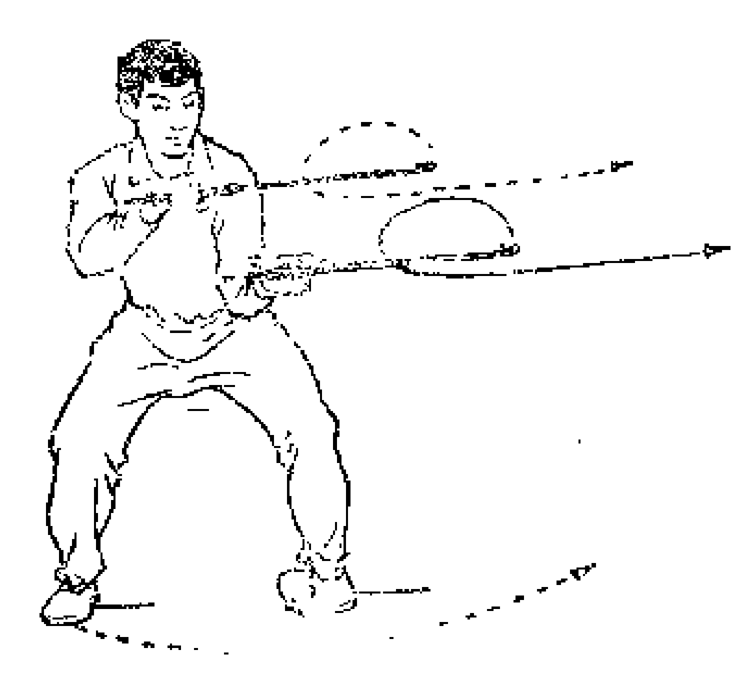
攻防方法：设对方用枪刺我右小腿，我右腿抬起，用右钩下带，拦出其枪。对方抽枪又刺我胸部，我纵步向前，右钩上挑向右拨挂，左钩上挑向左拨挂，将其枪杆卡住，然后乘势进击。

7. **转身双抛**

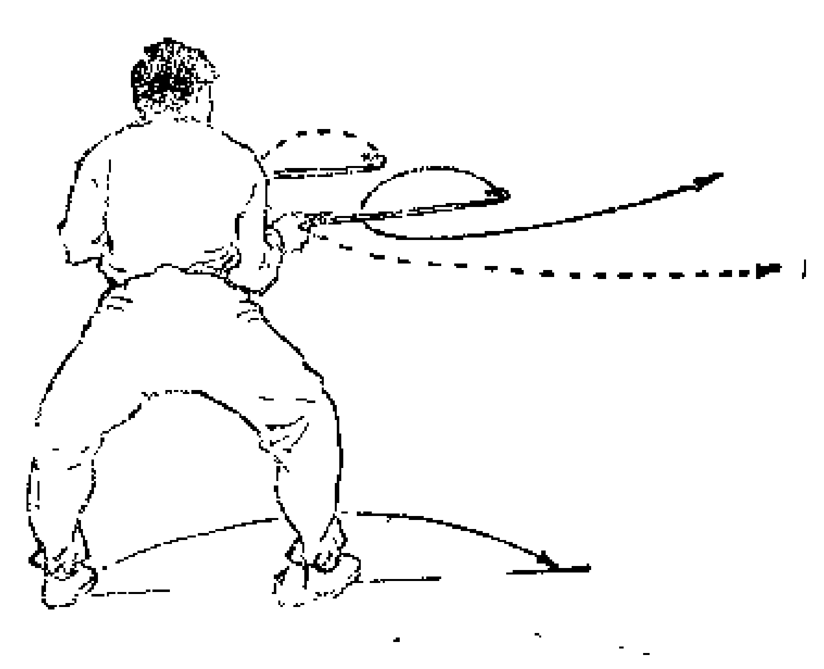
①右脚跟内旋，身体右后转，左脚向右方上一步成正裆。同时，左腕外旋，右腕内旋，双钩平行随转身向右划弧外抛。右钩在上，左钩在下。（械图4-15）

②左脚跟内旋，身体左后转，右脚向左方上一步成正裆。同时，左腕内旋，右腕外旋，双钩平行随转身向左划弧外外抛。左钩在上，右钩在下。（械图4-16）

③右脚跟内旋，身体右后转，左脚向前上一步成正裆。同时，左腕外旋，右腕内旋，双钩平行随转身向右划弧外



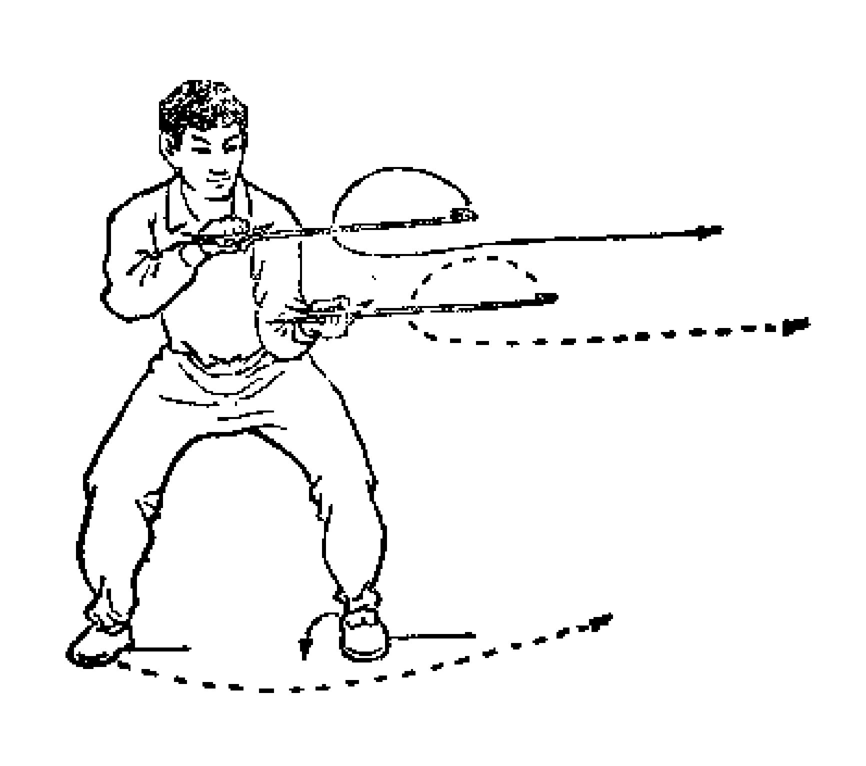
械图 4－15



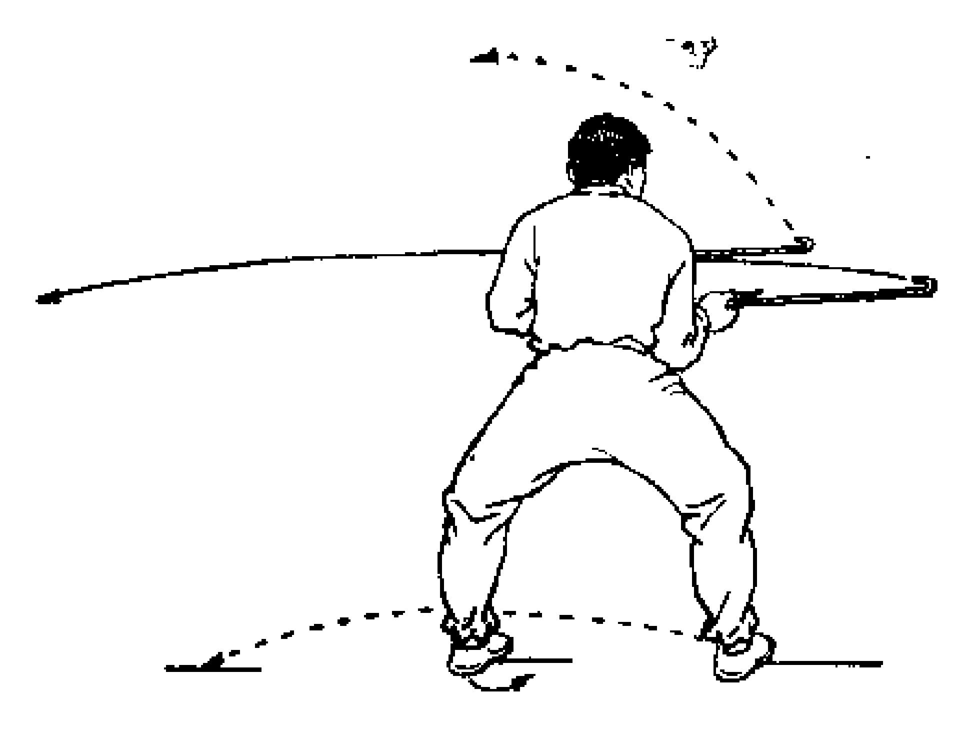
械图 4—16

抛。右钩在上，左钩在下。（械图4-17）

④左脚跟内旋，身体左后转，右脚向左方上一步成正裆。同时，左腕内旋，右腕外旋，双钩平行随转身向左划弧外抛，右钩在上，左钩在下，目视左前方。（械图4-18）



械图 4—17



械图 4—18

动作要领：上步转身要拧腰转胯。

攻防方法：设对方用枪刺我右肩，我身体右转，双钩外抛，拦出其枪，顺势上步，双钩顺其枪杆滑动进击。

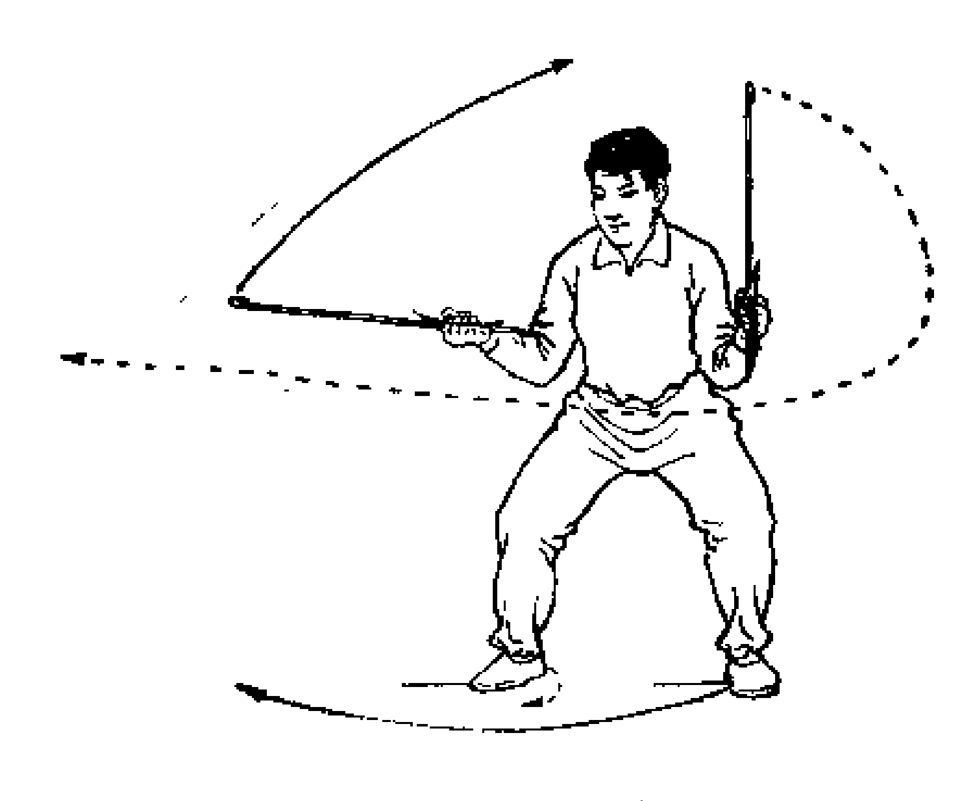
8． 转身单抛

①左脚跟内旋，身体左后转，右脚向左方上一步成正裆。同时，左钩向左上方划弧扬起，直竖于左肩前：右钩随转身向左划弧平抛。（械图4-19）

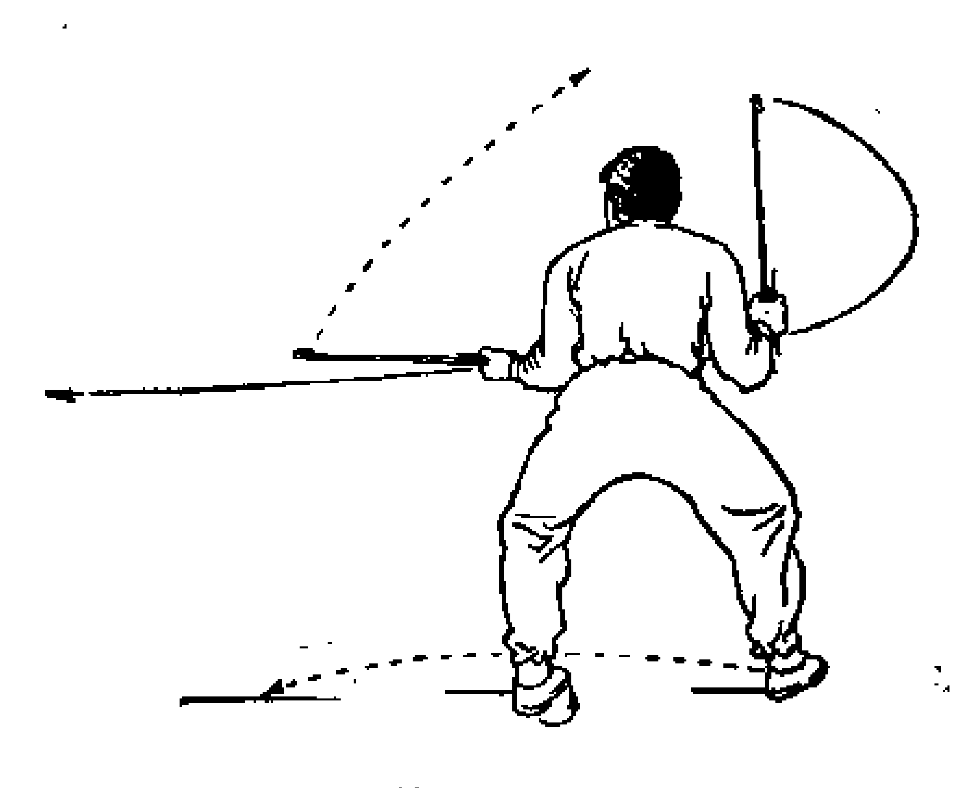
②右脚跟内旋，身体右后转，左脚向右方上一步成正裆。同时，右钩向右上方划弧扬起，直竖于右肩前；左腕外旋，左钩随转身向右划弧平抛。（械图4-20）

③左脚跟内旋，身体左后转，右脚向左方上一步成正裆。同时，左钩向左上方划弧扬起，直竖于左肩前，右钩随转身向左划弧平抛。（械图4-21）

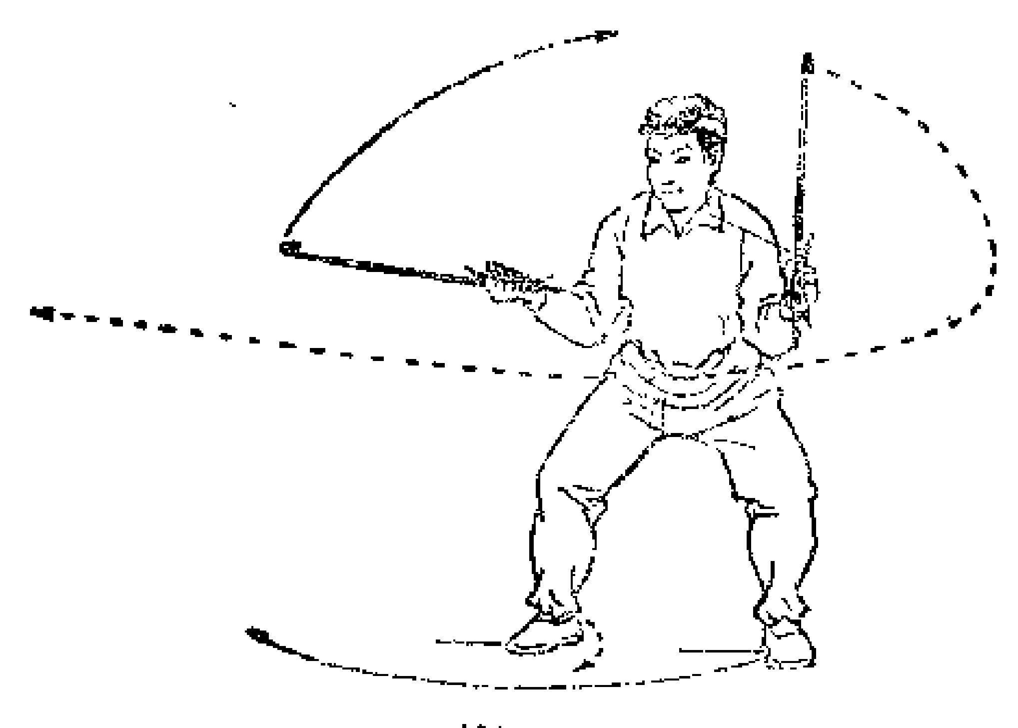
④右脚跟内旋，身体右后转，左脚向右方上一步成正



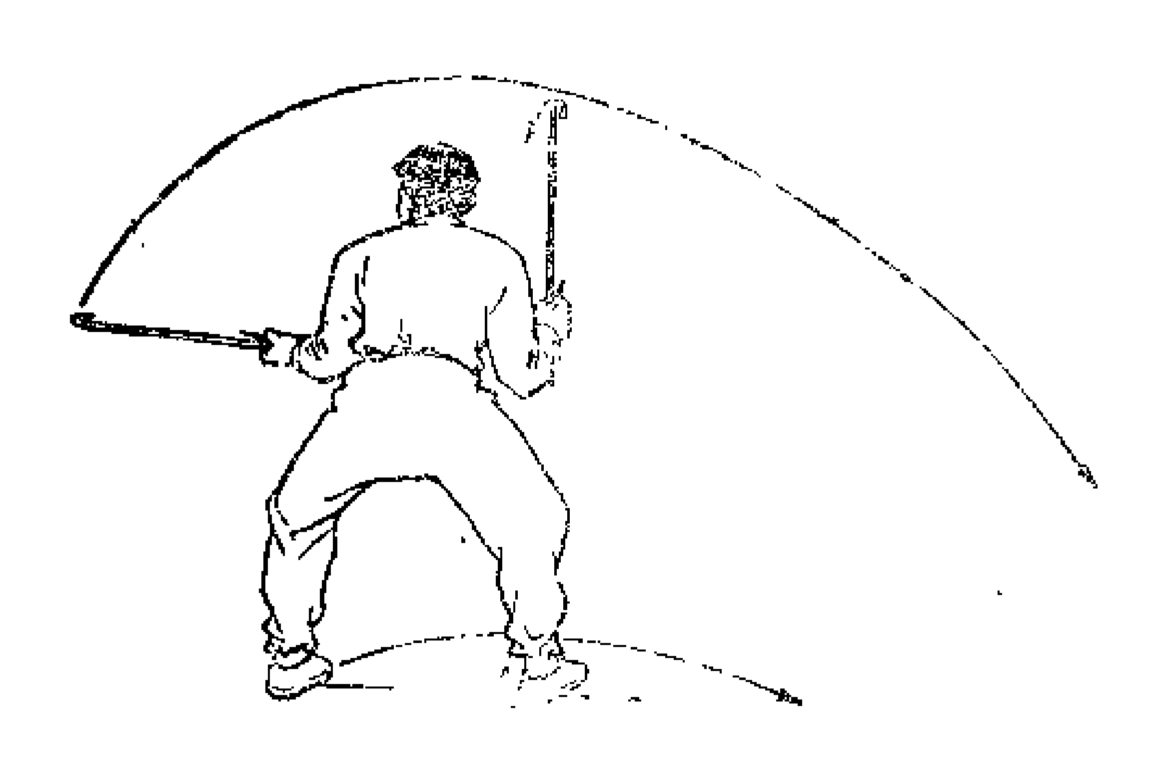
械图 4—19



械图 4—20



械图 4—21



械图 4—22

裆。同时，右钩向右上方划弧扬起，直竖于右肩前；左腕外旋，左钩随转身向右划弧平抛，目视前方。（械图4-22）

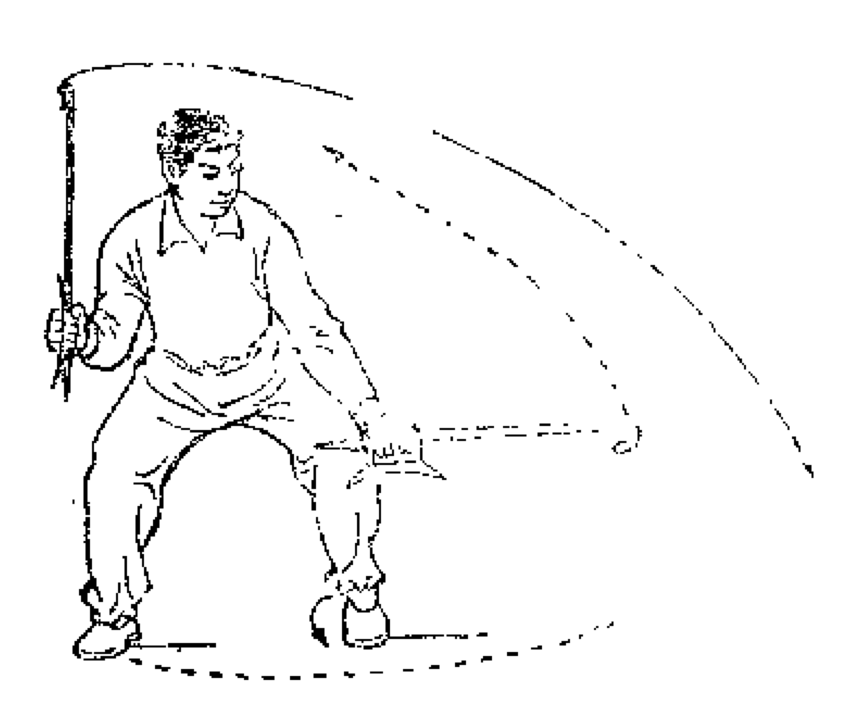
动作要领：上步转身要和一钩上扬、另一钩平抛的动作

协调一致。此式也可改为双脚同时跳起，带裆转身，双脚同时落地。

攻防方法：设对方用枪刺我肩部，我一钩上扬，拦出其枪，同时上步，另一钩砍其肋部。

9．转身单砍

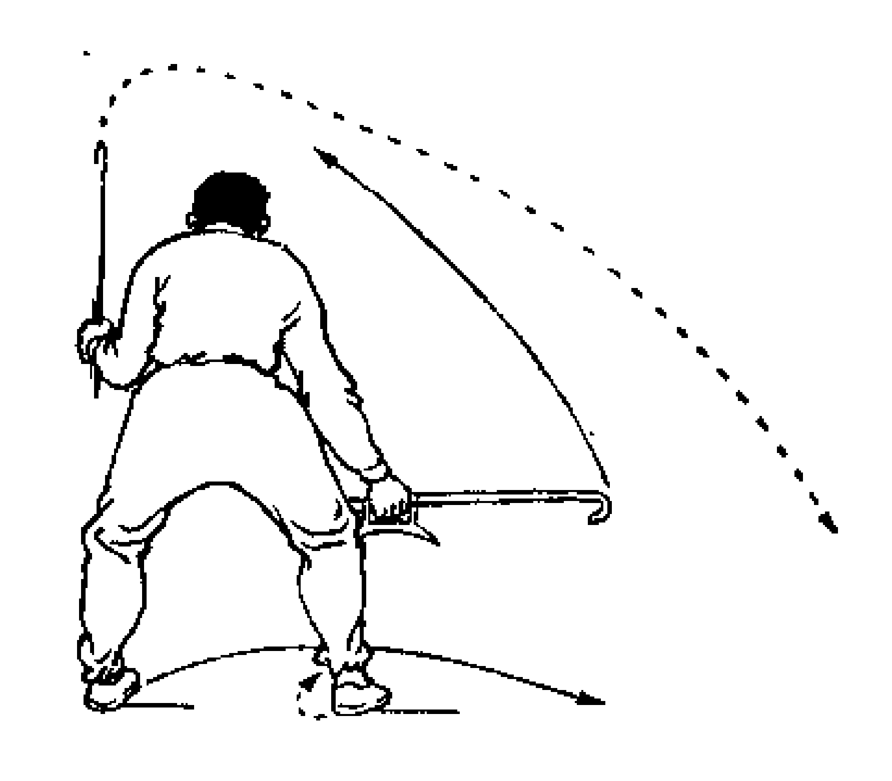
①右脚跟内旋，身体右后转，左脚向右方上一步成正裆。同时，右钩随转身向右平移，左钩由上往下抡砍，钩与膝平。（械图4-23）



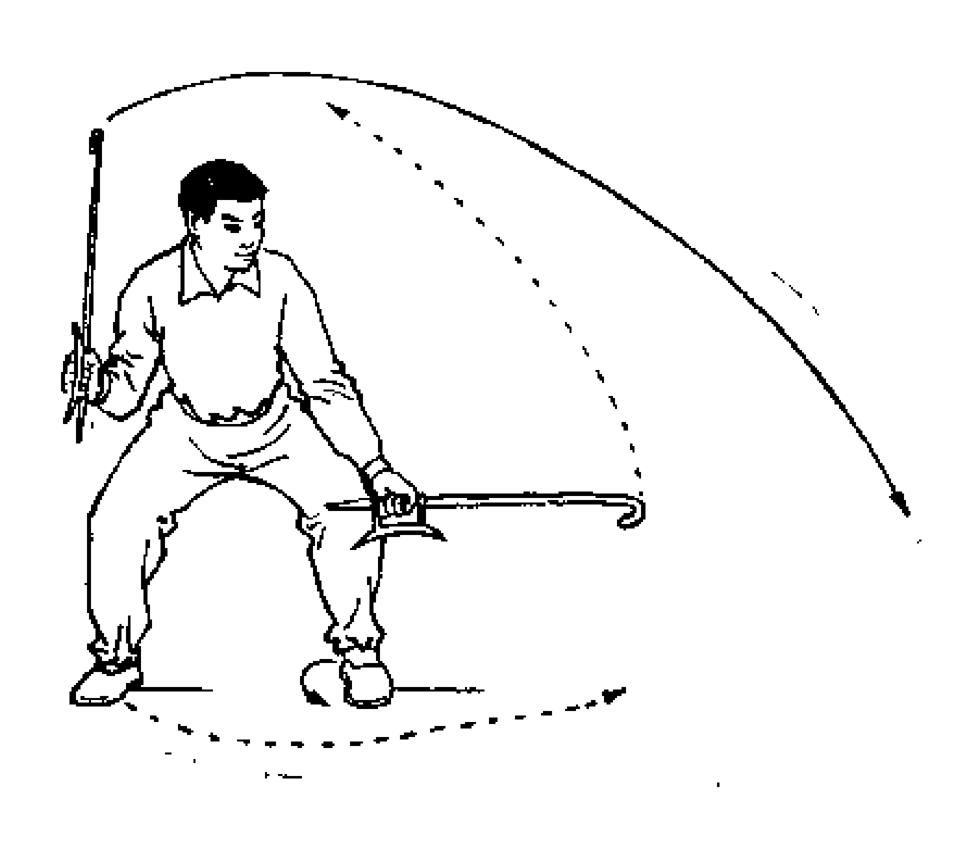
械图 4—23

②左脚跟内旋，身体左右转，右脚向左方上一步成正裆。同时，左腕内旋左钩划弧上挑，竖于左肩前，右钩于转身之际向下抡砍，钩与膝平。（械图4-24）

③右脚跟内旋，身体右后转，左脚向右方上一步成正裆。同时，右腕外旋右钩上挑，竖于右肩前，左钩于转身之际向下抡砍，钩与膝平。（械图4-25）

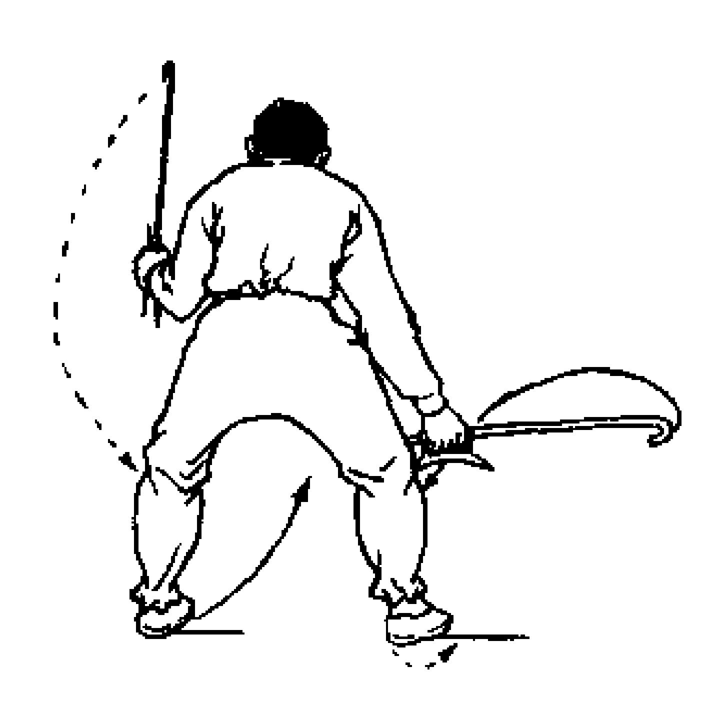


械图 4—24



械图 4—25

④左脚跟内旋，身体左后转，右脚向左方上一步成正裆。同时，左腕内旋左钩划弧上挑，竖于左肩前，右钩于转身之际向下抡砍，钩与膝平，目视前方。（械图4-26）



械图 4—26

动作要领：上步转身要和钩的上扬、下砍动作协调一致。此式也可改为双脚同时跳起，带裆转身，双脚同时落地。

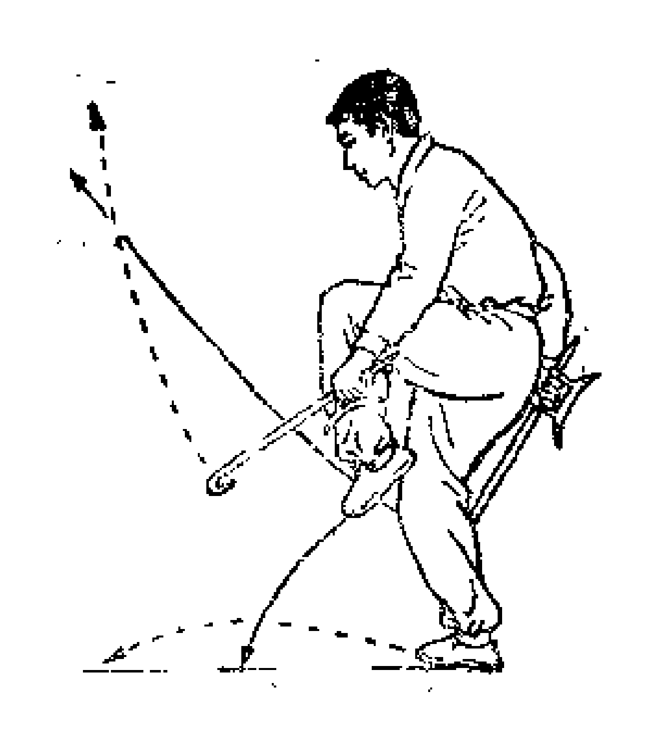
攻防方法：设对方用枪刺我肩部，我一钩上挑，拦出其枪，同时上步，用另一钩向其头部下砍。

10． 十字叉架

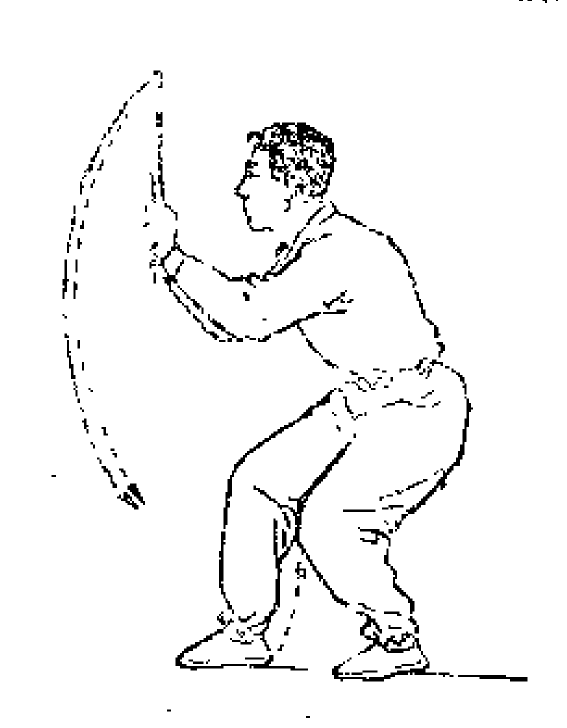
①右脚跟外旋，身体左转，左腿屈膝抬起。同时，左钩向左下方划弧搂带，右腕内旋，右钩收向右小腿外侧。（械图4-27）

②左脚落地，右脚向左方前上一步成斜裆。同时，两钩交叉向前上方挑起。（械图4-28）

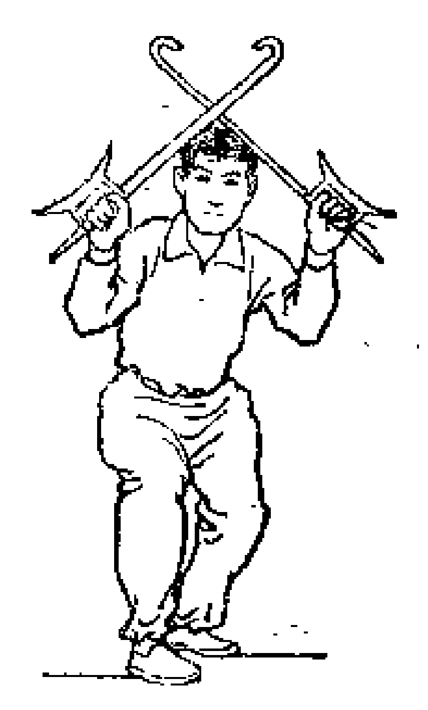
③右脚屈膝抬起。同时，两钩交叉下压。（械图4-29）



械图 4—27



械图 4—28



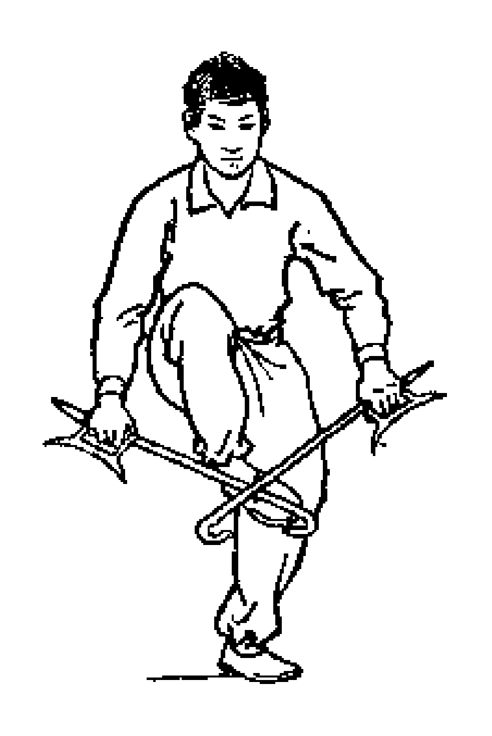
械图 4—28侧面图

④右脚落地，左脚向前上一步，同时，两钩交叉向上挑起。（械图4-30）

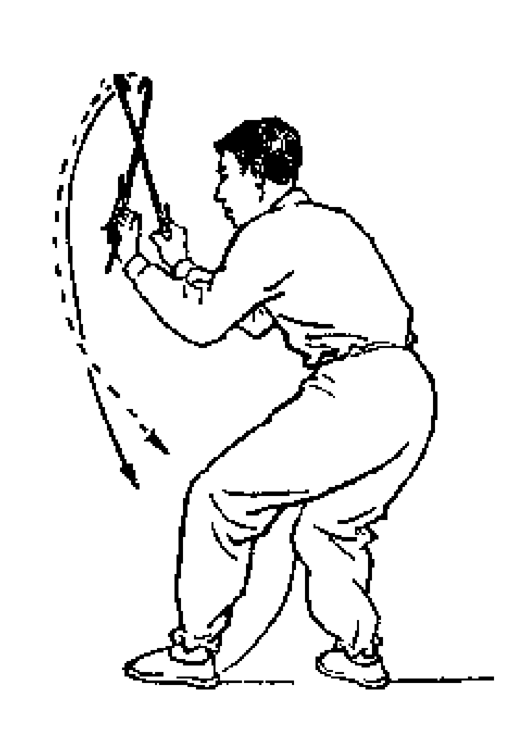
⑤左腿屈膝抬起。同时，两钩交叉下压。（械图4-31）

⑥左脚下落，右脚向前上一步。同时，两钩交叉向上挑

械图 4—29



械图 4—29侧面图



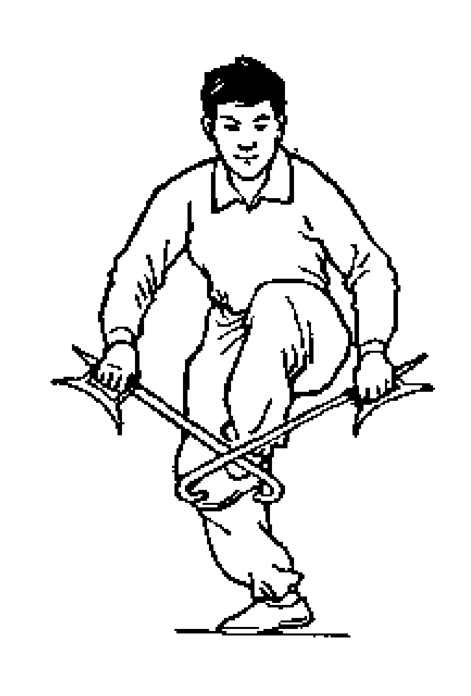
械图 4—30



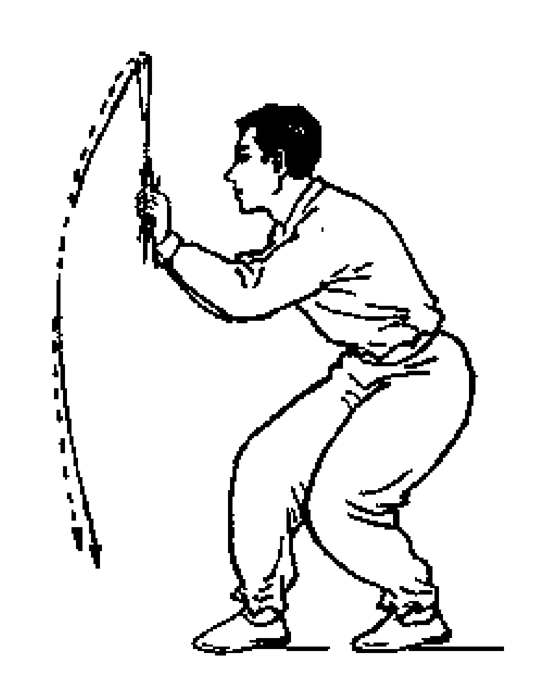
械图 4—30侧面图



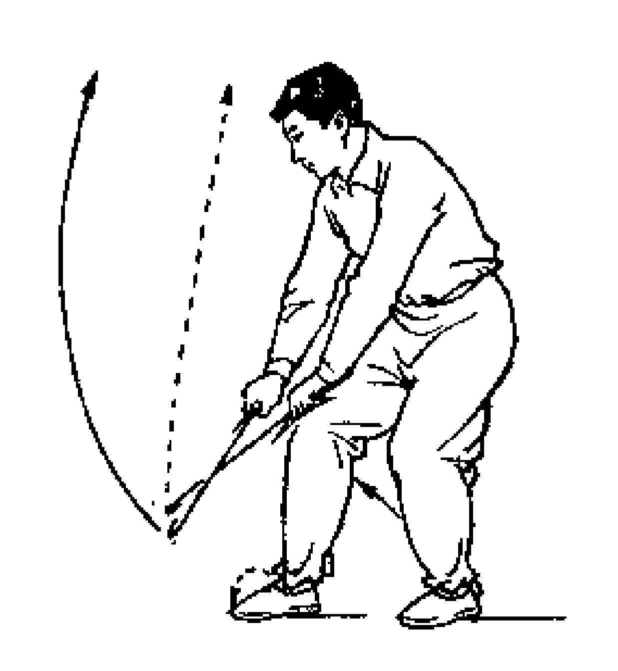
械图 4—31



械图 4—31侧面图



械图 4—32



械图 4—33

起。（械图4-32）

⑦身体稍向下蹲。同时，两钩交叉下压，目视前方（械图4-33）

动作要领：两钩上挑下压要和上步、抬腿动作协调一

致。此式也可改为：在抬腿时，双钩上挑；落步时，双钩下压。另外，在下压时，两钩还可以向左右分开，当上挑时再十字交叉。以示开中有合，合中有开。

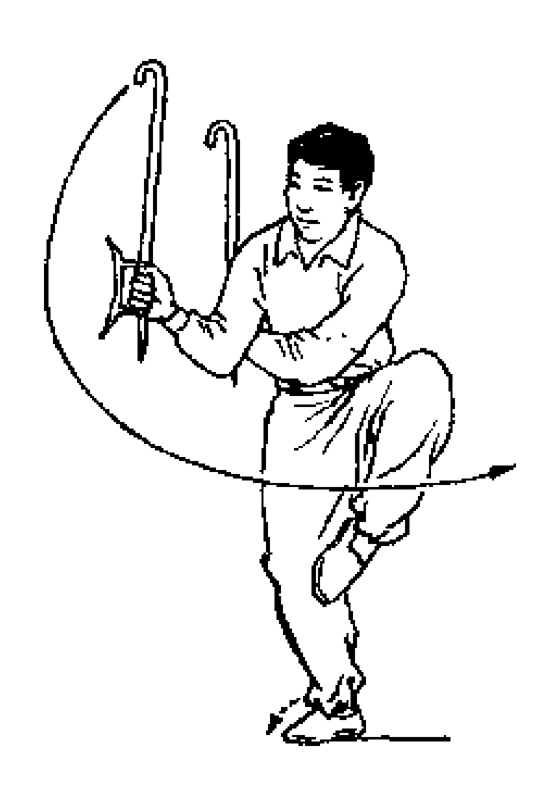
攻防方法：设对方用枪刺我头部，我两钩交叉上挑，锁住其枪。锁住后，一钩粘住其枪，另一钩即可进击。

11. 转身打虎式

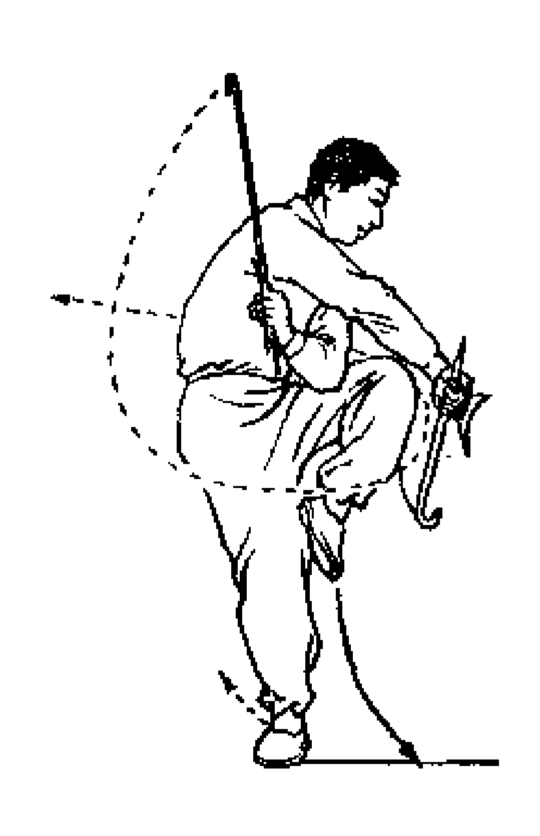
①右脚跟外旋，身体左转，左腿屈膝抬起。同时，右腕外旋，右钩向右上方划弧挑起；左腕外旋，左钩亦向右上方挑起，左腕竖于右臂外侧，两钩平行。（械图4-34）

②右脚跟外旋，身体左转。同时，右腕内旋，右钩向左下方划弧斜插。（械图4-35）

③身体继续左转，左脚脚尖外撇向前落地，右脚跟抬起。同时，右钩随转身向左划弧上挑，左钩下落向左后方划弧搂



械图 4—34

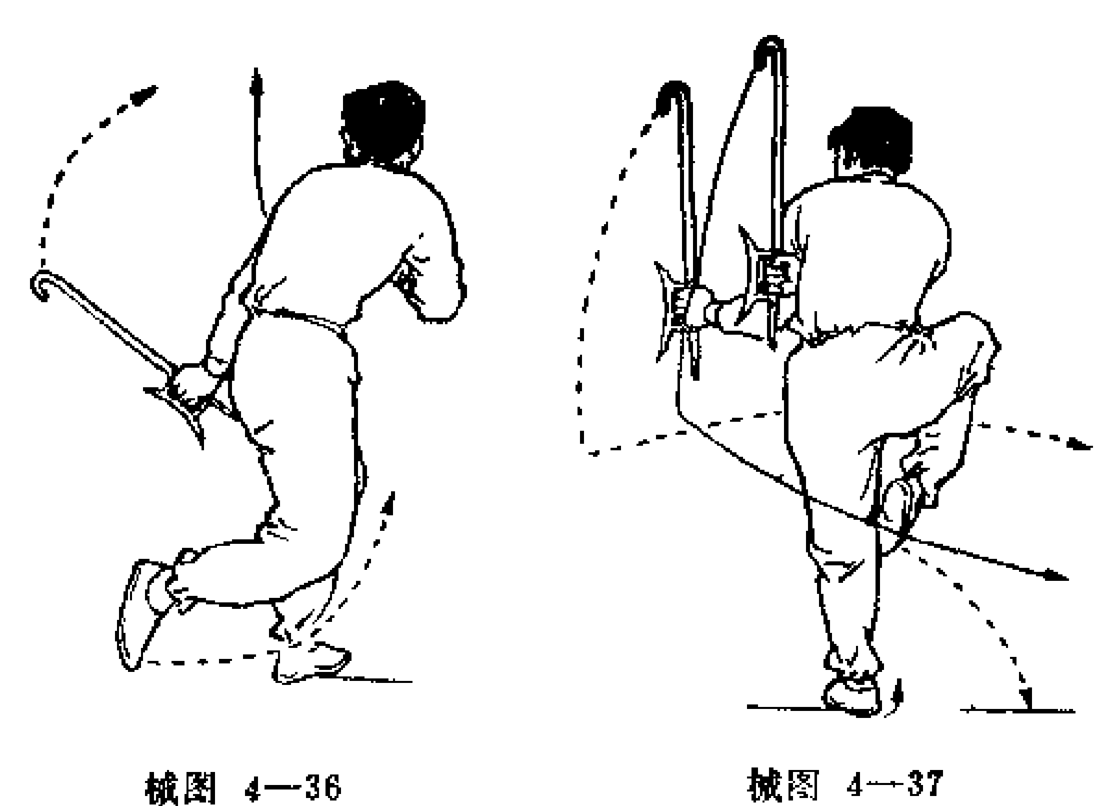


械图 4—35

挂。（械图4-36）

④身体微左转，右腿屈膝抬起。同时，左钩上挑竖起，右钩经左腋下向上挑起，目视左方。（械图4-37）

动作要领：步随身换，双钩下插。上挑要和转身抬腿动作协调一致。



械图 4—36　　　械图 4—37

攻防方法：设对方用枪刺我头部，我左钩拦出其枪，右钩搂击对方。如对方用枪刺我右腿，我右钩拦出其枪，左钩搂击对方。两钩一上一下，一左一右，一攻一防，再加上转身灵活变化，能照顾到四面八方。

12．金鱼护鳞

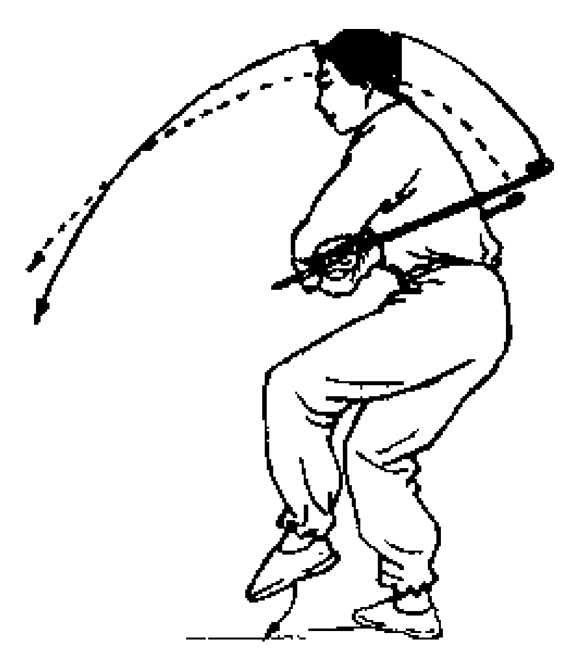
①左脚跟内旋，身体左转，右腿后伸落地，身体下蹲。同时，两腕内旋，两钩交叉下压至膝前，随后右钩向左后方、左钩向右后方斜插，两臂交叉于胸前。左臂在上，右臂在

下。（械图4-38）

②左腿屈膝抬起。同时，两腕外旋，两钩上抬于两肋侧。（械图4-39）。



械图 4—38



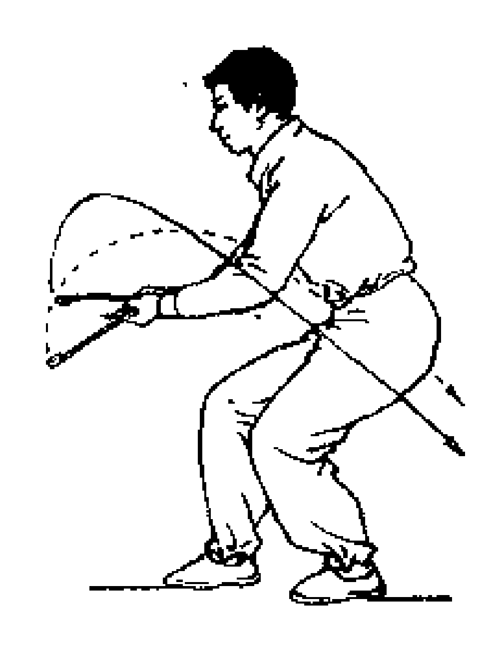
械图 4—39

③左脚落地。同时两腕继续外旋，两钩由上向前下方划弧按压，交叉于胸前。左钩在上，右钩在下。（械图4-40）

④右脚向前上一步，两钩向左右分开。（械图4-41）



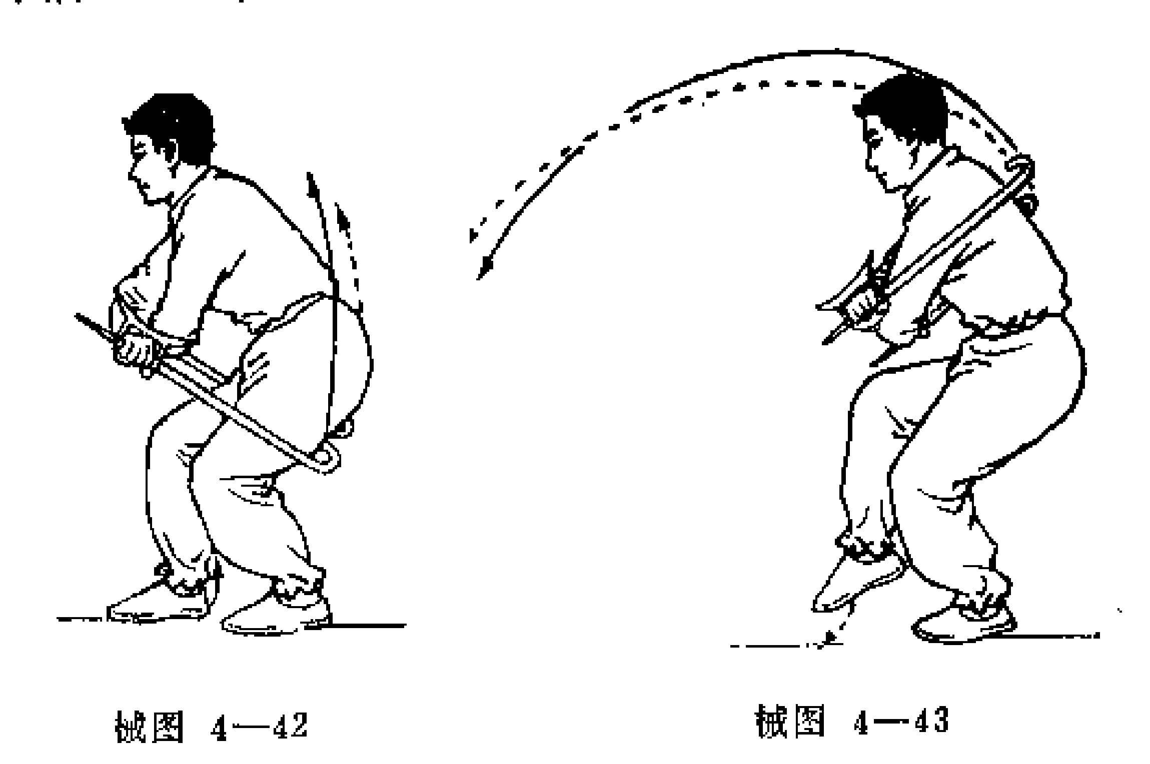
械图 4—40



械图 4—41

⑤两腕内旋，两钩微上抬，随后左钩向右腿后侧，右钩向左腿后侧斜插，两臂交叉于胸前。右臂在上，左臂在下。（械图4-42）

⑥右腿屈膝抬起。同时，两腕外旋，两钩上抬于两肋侧。（械图4-43）



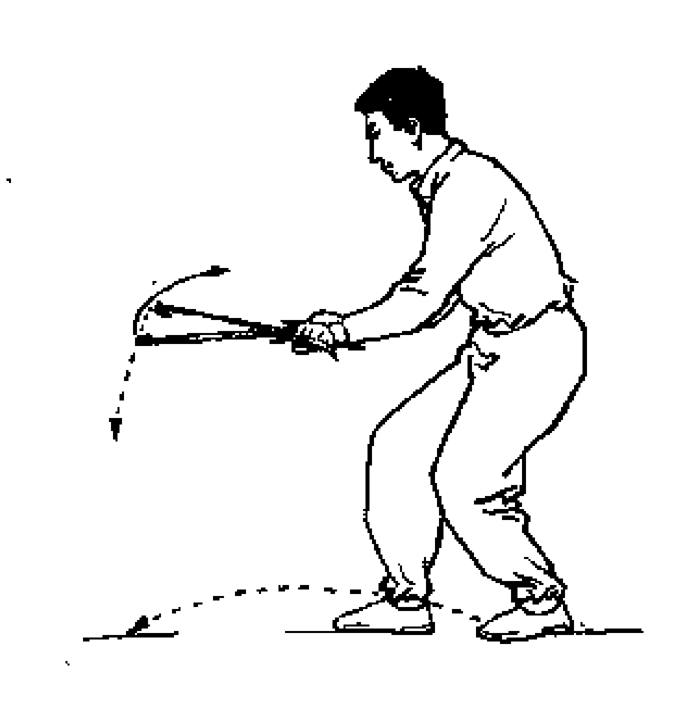
械图 4—42　　械图 4—43

⑦右脚落地。同时，两腕继续外旋，两钩由上向前下方划弧按压，交叉于胸前。左钩在上，右钩在下。（械图4-44）

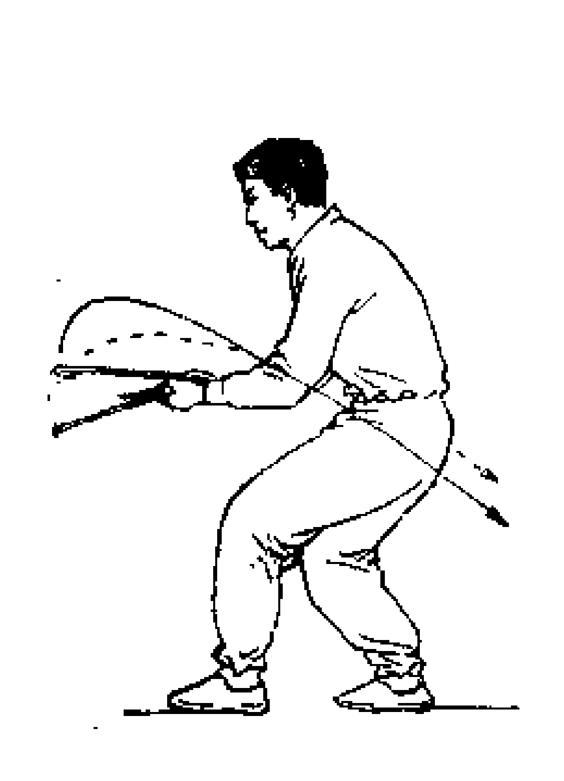
⑧左脚向前上一步，两钩向左右分开。（械图4-45）

⑨两腕内旋，两钩微上抬，随后左钩向右腿后侧、右钩向左腿后侧斜插，两臂交叉于胸前。左臂在上，右臂在下，目视前方。（械图4-46）

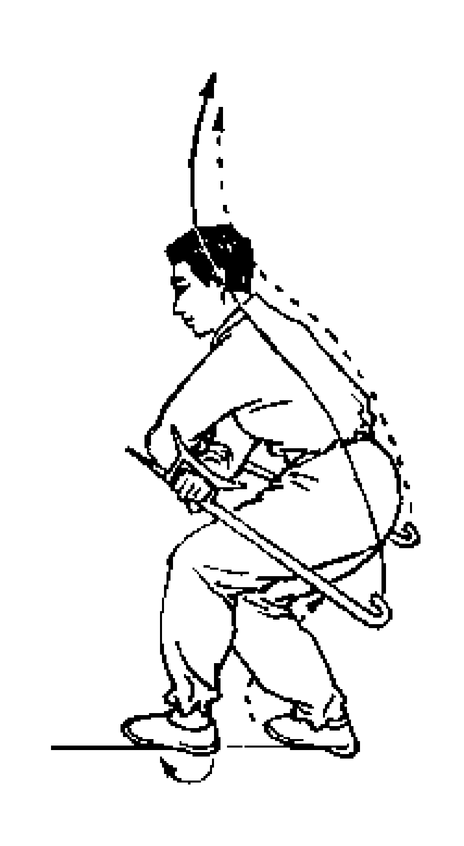
动作要领：①以上是连续动作，中间不停。②抬腿和上步应连续完成，成向前纵跳步法。③两钩的上扬、下压要和身法步法协调一致。



械图 4—44



械图 4—45



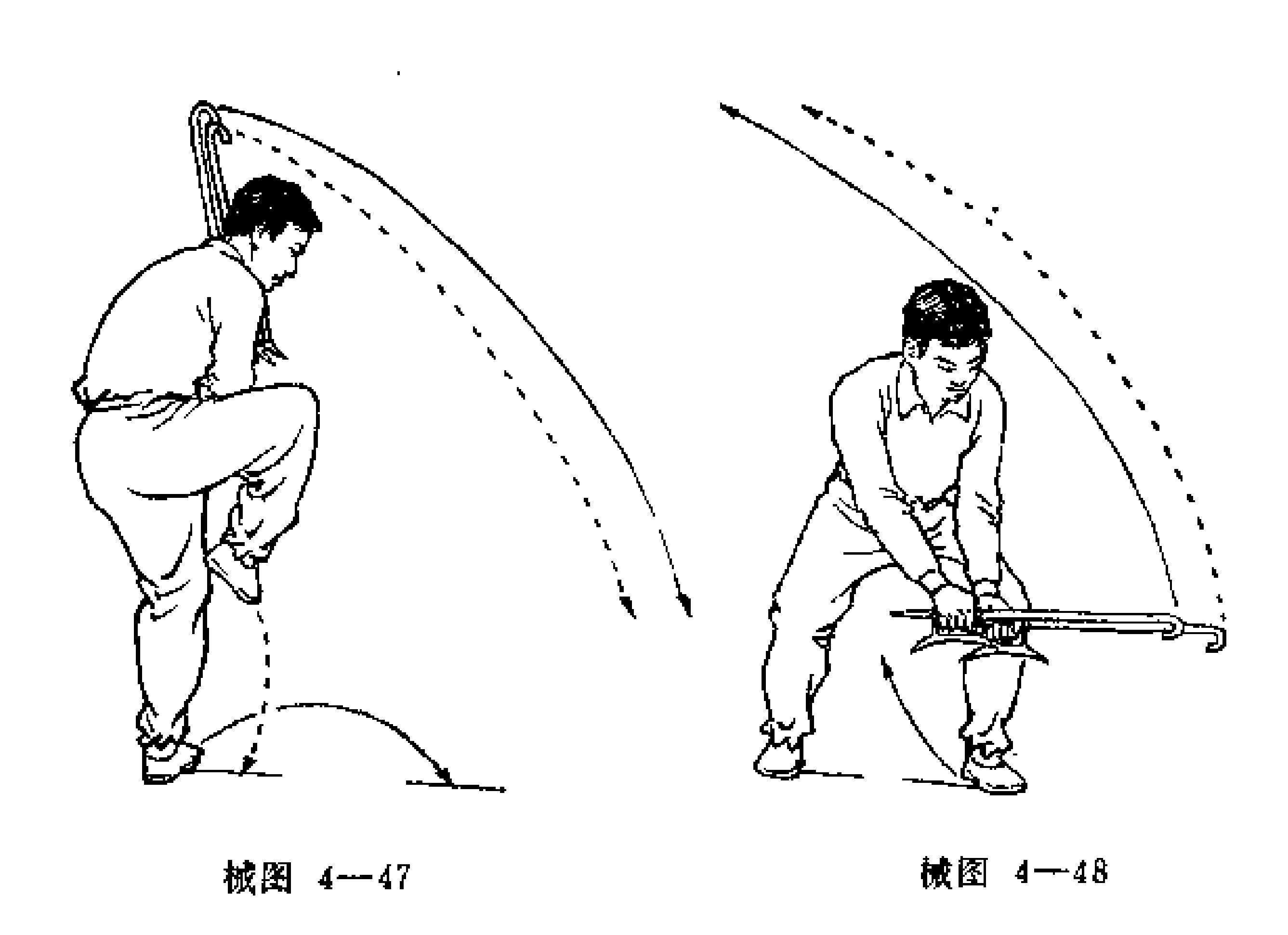
械图 4—46

攻防方法：设对方用枪刺我胸部，我右钩用钩月将其枪拦出，左钩顺其枪杆滑进，击其持枪之手。

13. 翻身击地

①左脚跟外旋，身体右后转，右腿屈膝抬起。同时，两腕外旋，两钩抬起，并举于左肩前。（械图4-47）

②身体继续右转，左脚蹬地跳起，随后两脚同时落地成正裆。同时，两钩由上往下划弧下砍，钩与膝平。两钩平行，目视前方。（械图4-48）



械图 4—47　　械图 4—48

动作要领：右转翻身时，要提气拧腰，以腰带动。

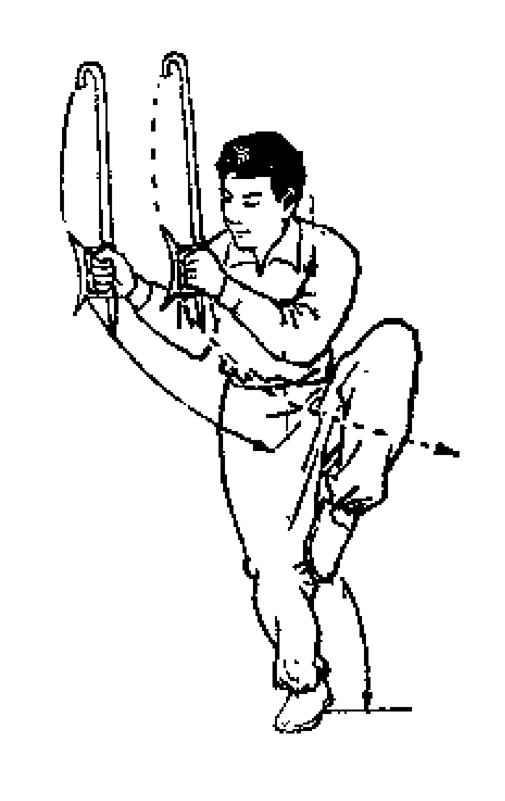
攻防方法：设对方用枪从背后刺来，我翻身躲过其枪，顺势抡钩下劈，击其头或肩部。

14. 背提

左腿屈膝抬起。同时，双钩向右上方划弧上提，竖于右肩前，手与肩平，右钩在前，左钩在后。（械图4-49）

收式

左脚下落向右脚靠拢。同时，两钩落至胯侧，恢复预备式（见械图4-1）



械图 4—49

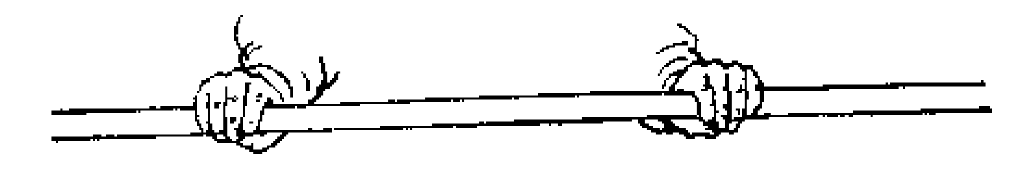
五　劈手杆子对练

"劈手杆子"是短拳门中特有的对练套路。杆长一米六、七，直径约4厘米左右。握杆主要是用三指刁手握活把。用时，见杆就劈手，所以叫"劈手杆子"。它的特点和短拳一样，也是短打短用。技击方法可概括为：粭挑、劈、砸、滑、戳、扎七个字。

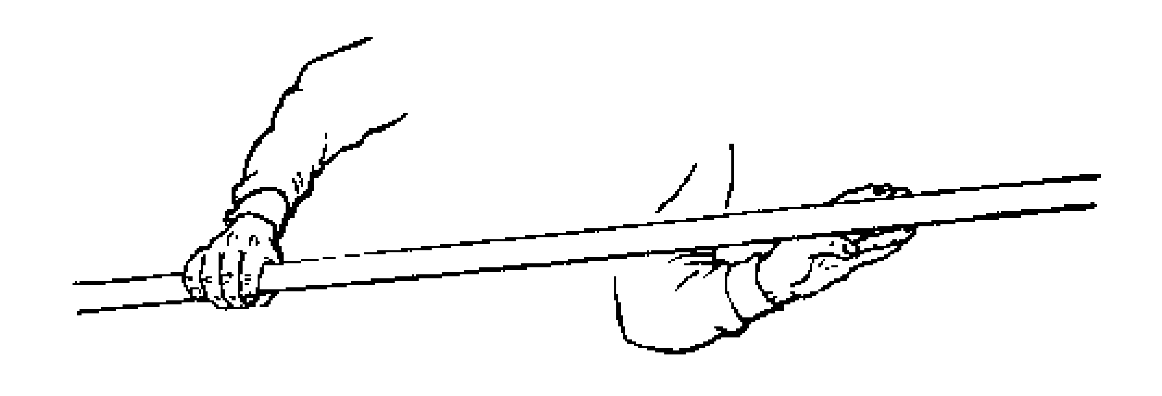
歌曰："三指刁手握活把，近身套腿来用它，腰胯裆腿见功夫，粭挑劈砸滑戳扎。"

握杆形式图

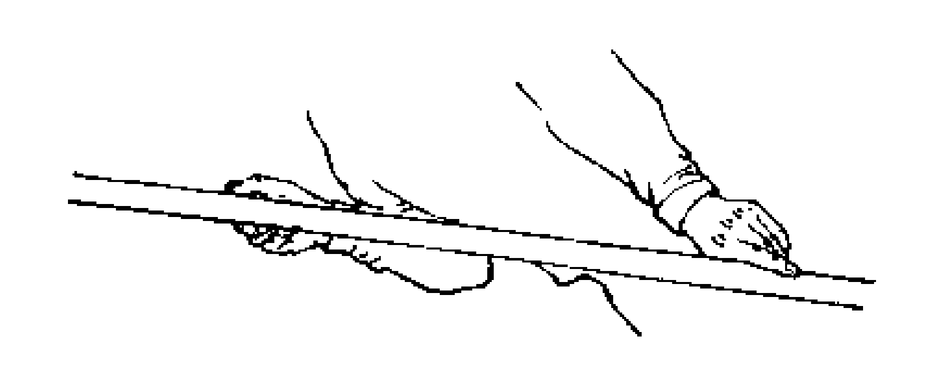
1. 两手满把横握杆。（械图5-1）
2. 一手满把握杆，一手三指刁握杆。（械图5-2）
3. 两手都是三指刁握杆。（械图5-3）



械图 5—1



械图 5—2



械图 5—3

动 作 名 称

预备式

1. 对杆
2. 涮把
3. 搂脖
4. 擕腰
5. 耠裆
6. 败杆

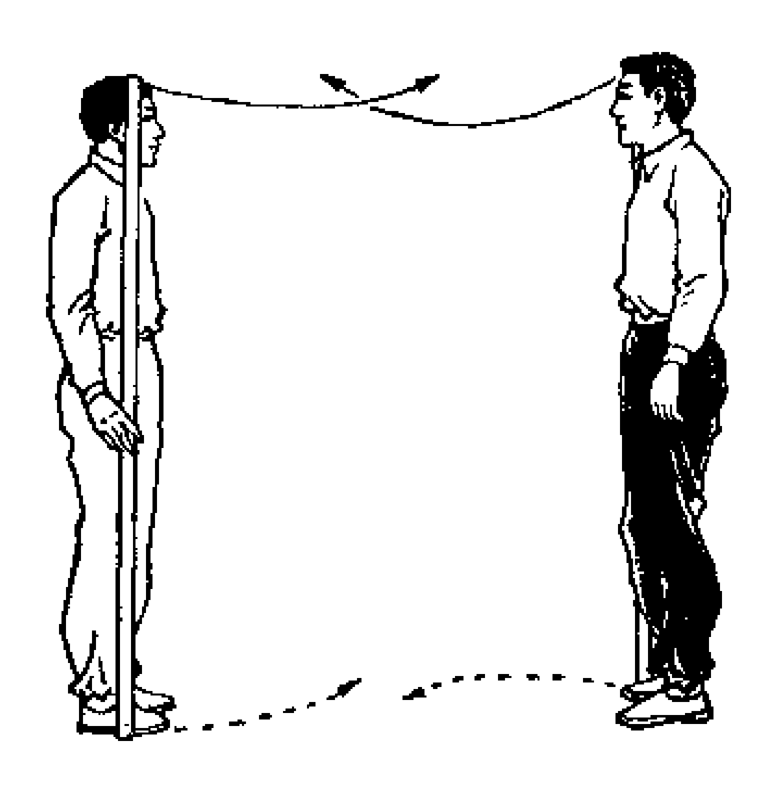
收式

动作说明

预备式

甲面向北，乙面向南，距离约两步远，相对而立。右手三指刁握杆，杆直立于身体右侧，目视前方。（械图5-4）

注：身着黑裤者为甲方。



械图 5—4

动作要领：身直头正，下颏内收，两肩下垂，气沉丹田，精神集中，周身放松，呼吸自然。

1．对杆

①出式

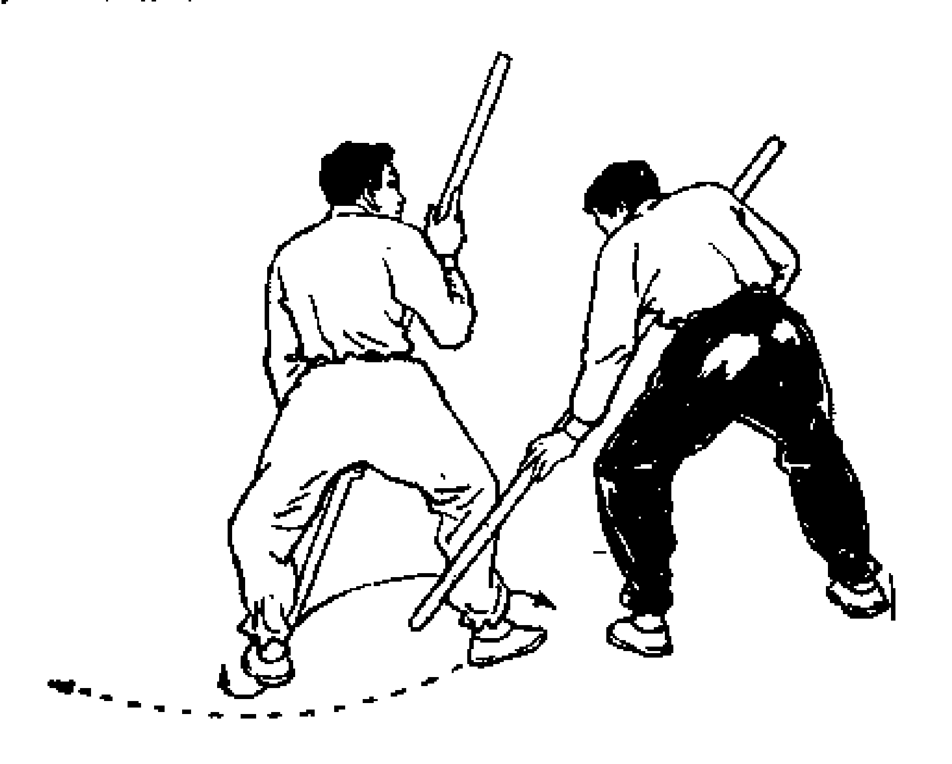
甲乙同时向左转身，右脚向前上一步。右手推杆前打，左手前伸握杆下端，两杆上端相碰。一方目视棍击打处，另方目视被击打处，后皆同。（械图5-5）



械图 5—5

②甲进步打腿　乙撤步下拦

甲右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转成斜裆。同时，左手推杆向前打乙右腿。（械图5-6）。



械图 5—6

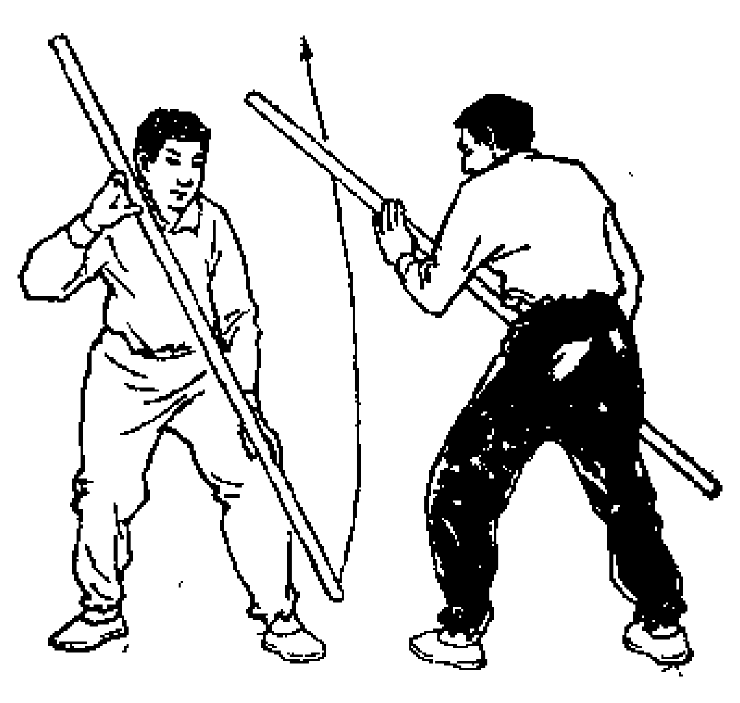
乙左脚跟外旋，右脚向后撤一步身体向右后转成斜裆。同时，左手向前推杆拦击甲杆。（械图5-7）

③甲打头　乙上封



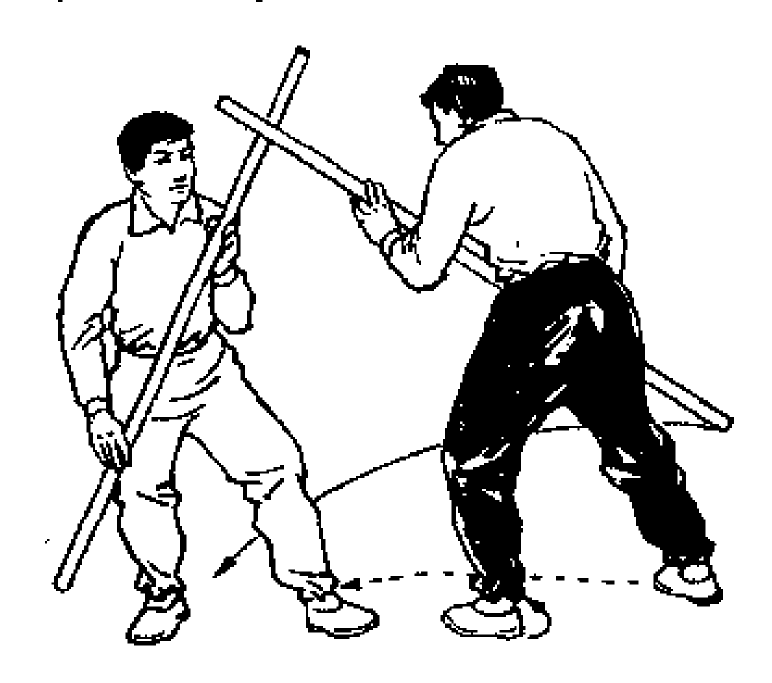
械图 5—7

甲身体微右转，右把外旋下按，左把内旋上扬，击打乙头部。（械图5-8）



械图 5—8

乙身体微左转，右把内旋下按，左把内旋上扬，迎击拦截甲杆。（械图5-9）



械图 5—9

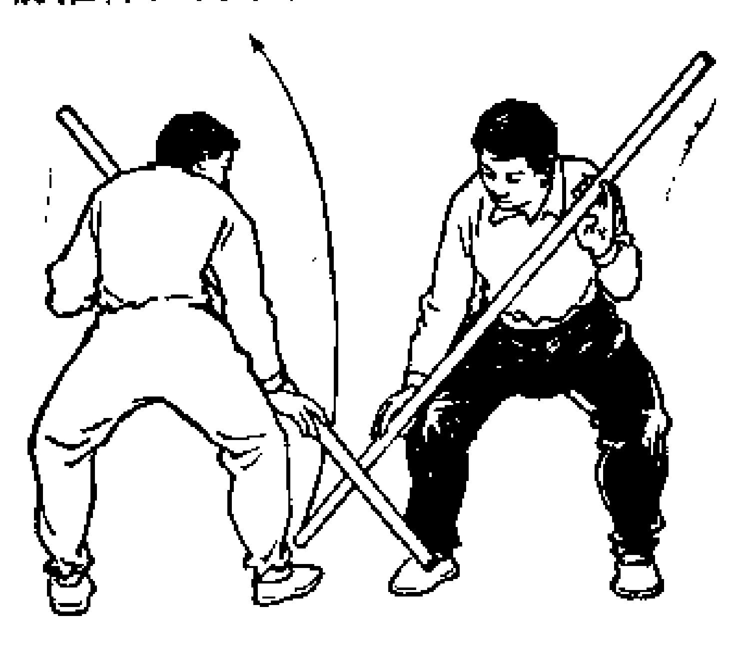
④甲进步打腿　乙撤步下拦

甲左脚跟内旋，右脚向前上一步身体左前转成斜裆。同时，右手推杆向前打乙左腿。（械图5-10）



械图 5—10

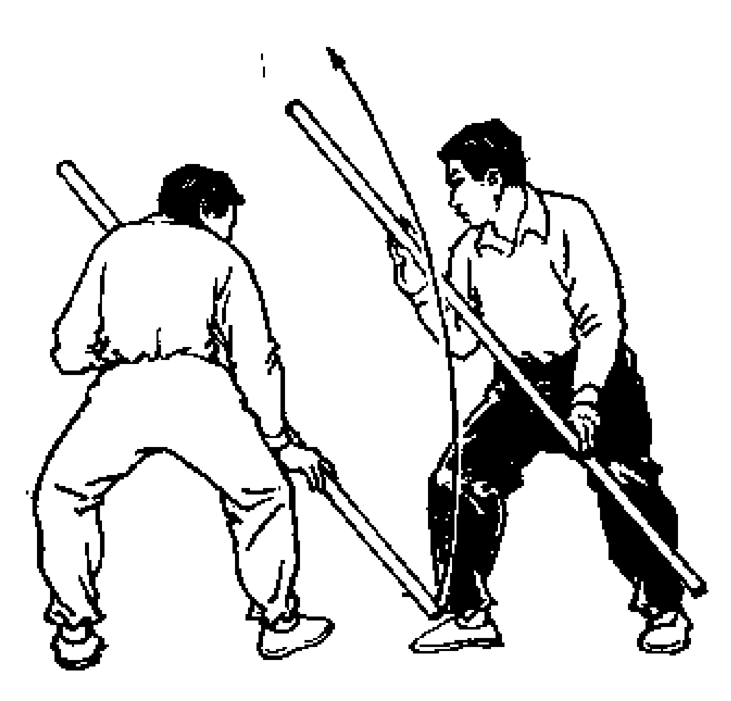
乙右脚跟外旋，左脚向后撤一步身体左后转成斜裆。同时，右手向前推杆拦击甲杆。（械图5-11）



械图 5—11

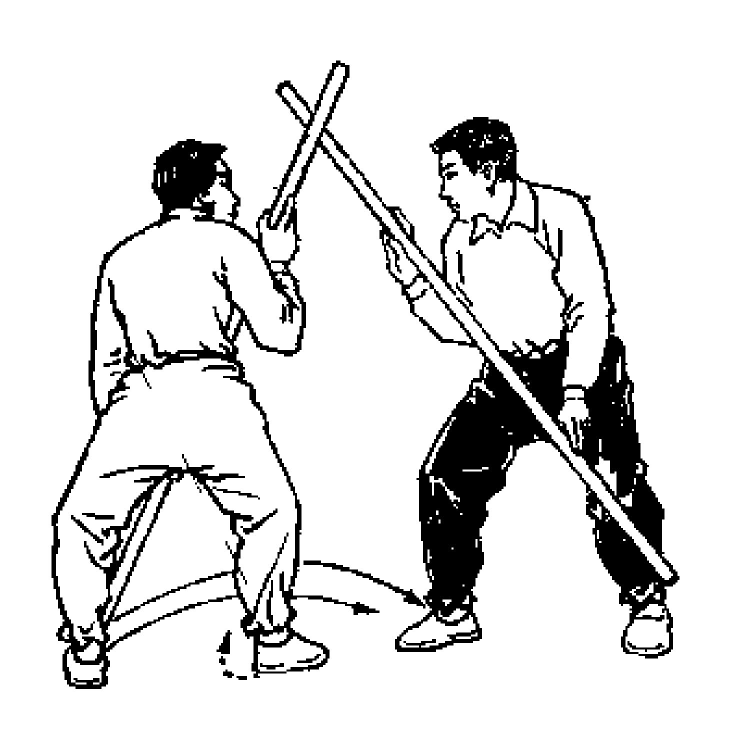
⑤甲打头　乙上封

甲身体微左转，左把内旋下按，右把内旋上扬，打击乙头部。（械图5-12）



械图 5—12

乙身体微左转，左把下按，右把内旋上扬，迎击拦截甲杆。（械图5-13）



械图 5—13

⑥乙进步打腿　甲撤步下拦

乙右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右转成斜裆。同时，左手推杆向前打甲右腿。（械图5-14）



械图 5—14

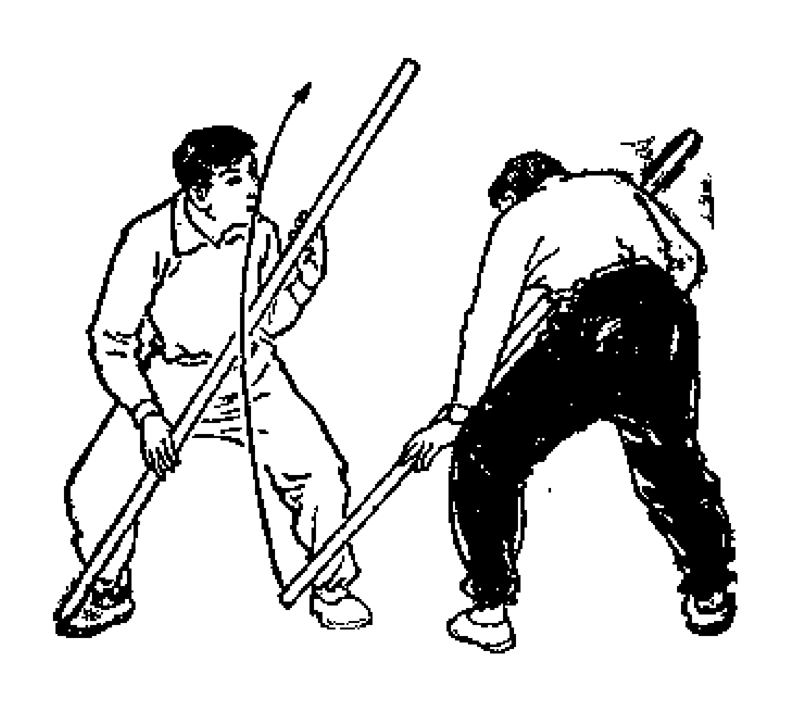
甲左脚跟外旋，右脚向后撤一步，身体右后转成斜裆。同时，左手向前推杆拦击乙杆。（械图5-15）

⑦乙打头　甲上封



械图 5—15

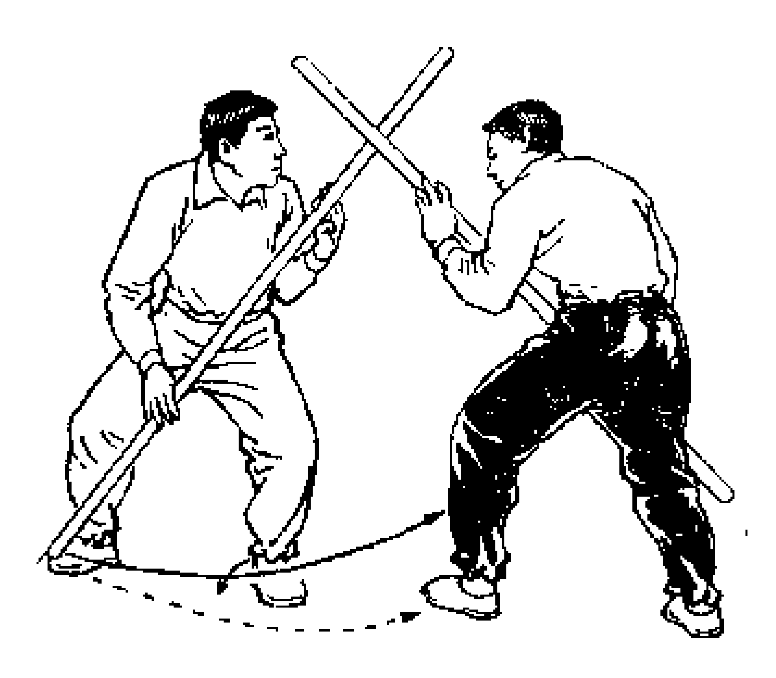
乙身体微左转，右把内旋下按，左把上扬，打击甲头部（械图5-16）



械图 5—16

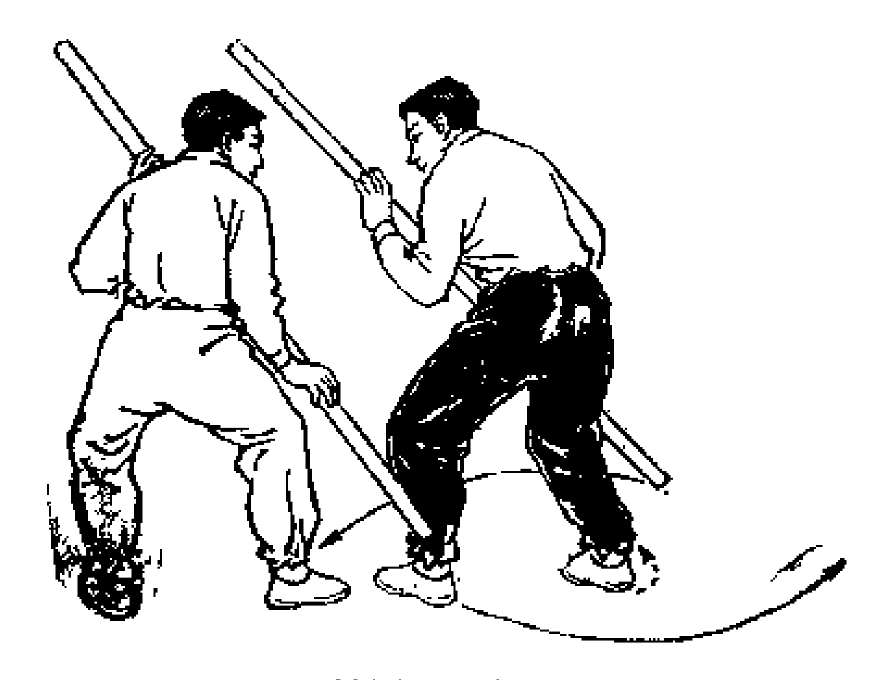
甲身体微左转，右把内旋下按，左把上扬，迎击拦截乙杆。（械图5-17）

⑧乙进步打腿　甲撤步下拦



械图 5—17

乙左脚跟内旋，右脚向前上一步身体左后转成斜裆。同时，右把推杆向前打甲左腿。（械图5-18）

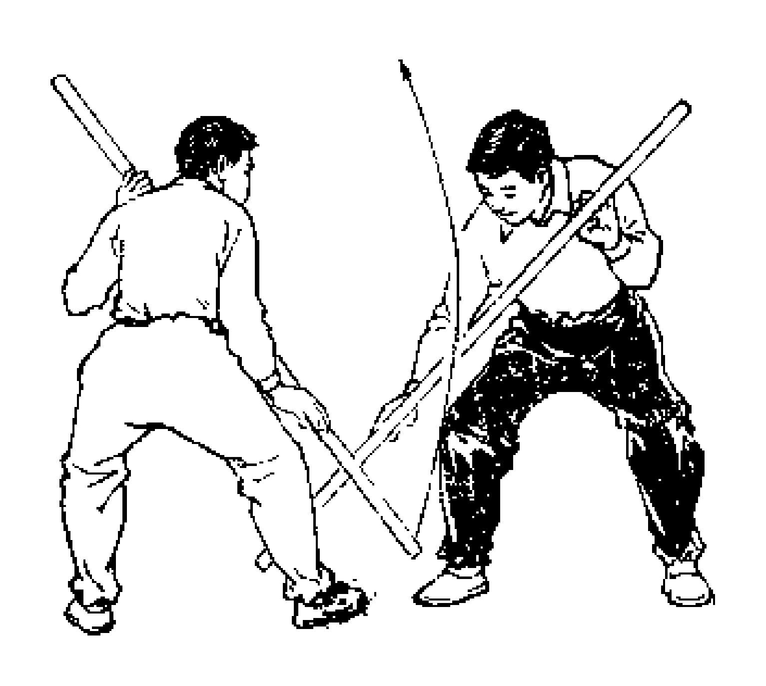


械图 5—18

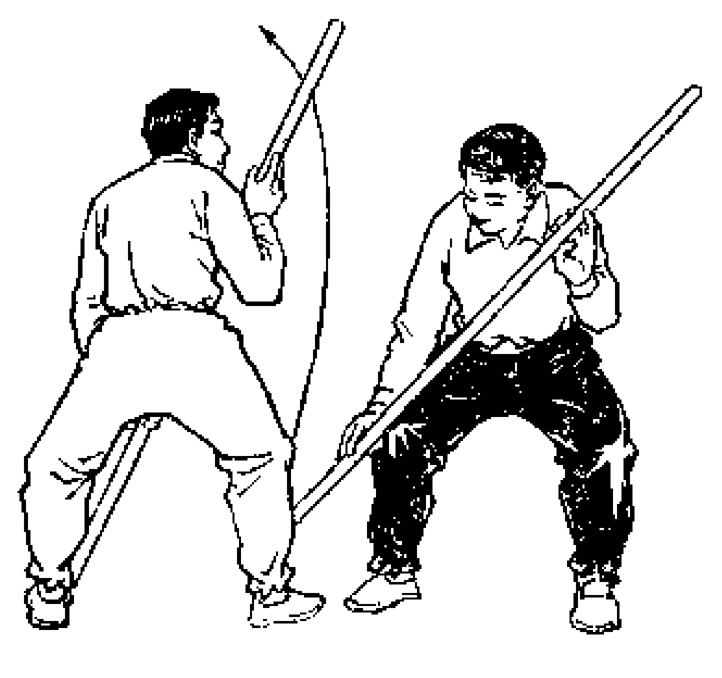
甲右脚跟外旋，左脚向后撤一步身体左后转成斜裆。同时，右手推杆拦击乙杆。（械图5-19）

⑨乙打头　甲上封

乙身体微左转，左把内旋下按，右把上扬，打击甲头部。（械图5-20）



械图 5—19

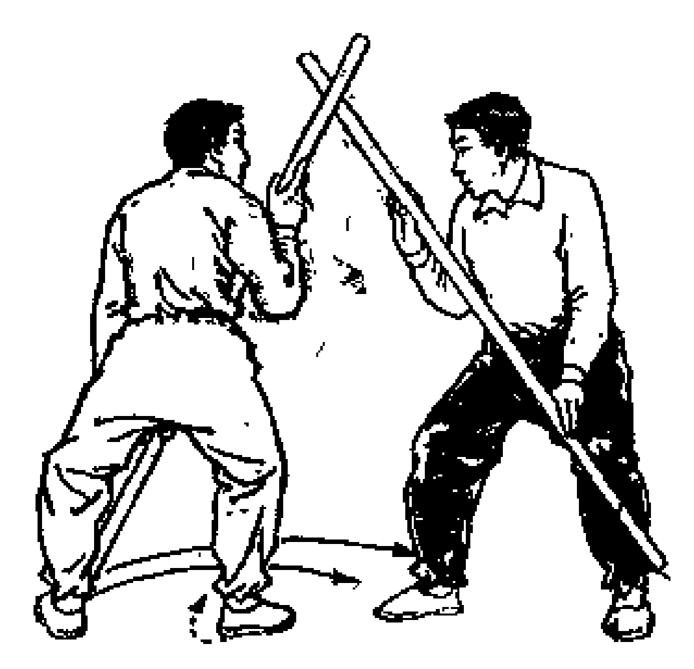


械图 5—20

甲身体微右转，左把内旋下按，右把上扬，迎击拦截乙杆。（械图5-21）

⑩乙进步打腿　甲撤步下拦

乙右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右转成斜裆。同



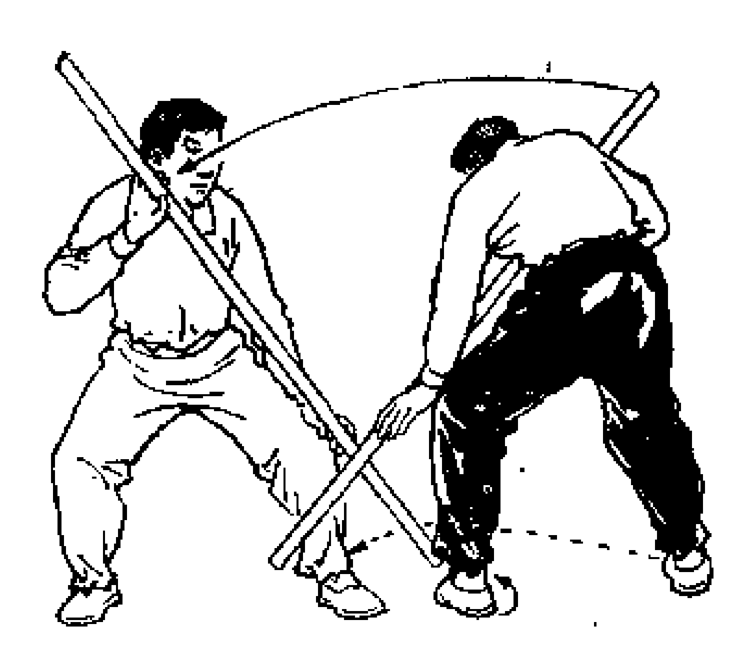
械图 5—21

时，左手推杆打甲右腿。（械图5-22）

甲左脚跟外旋，右脚向后撤一步，身体右后转成斜裆。



械图 5—22



械图 5—23

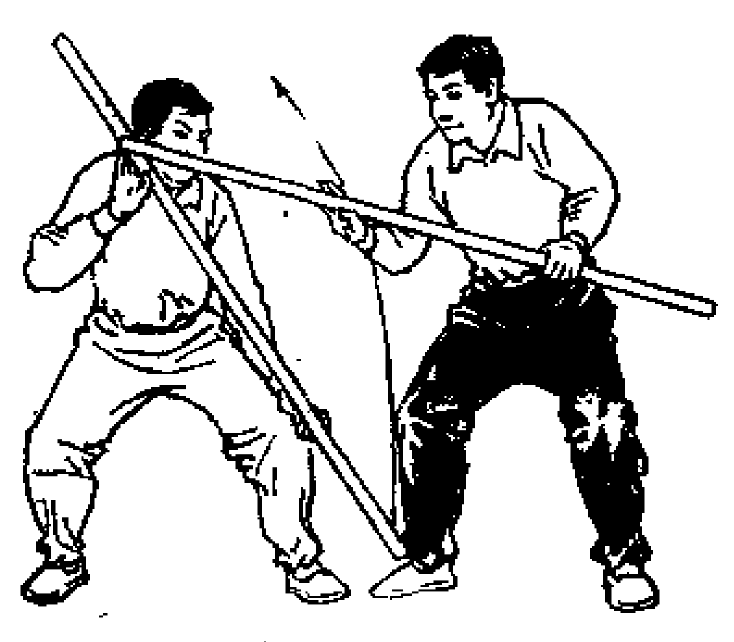
同时，左手推杆拦击乙杆。（械图5-23）

动作要领：以上动作双方要配合协调。

2. 涮把

①甲进步打头　乙上拦

甲左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成斜裆。同时，右手推杆向前打击乙头部。（械图5-24）

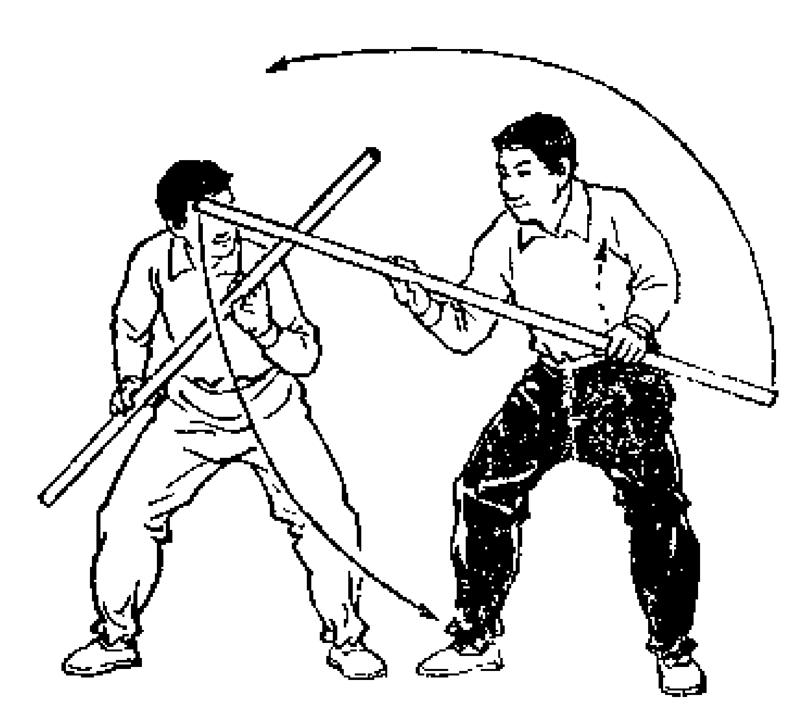


械图 5—24

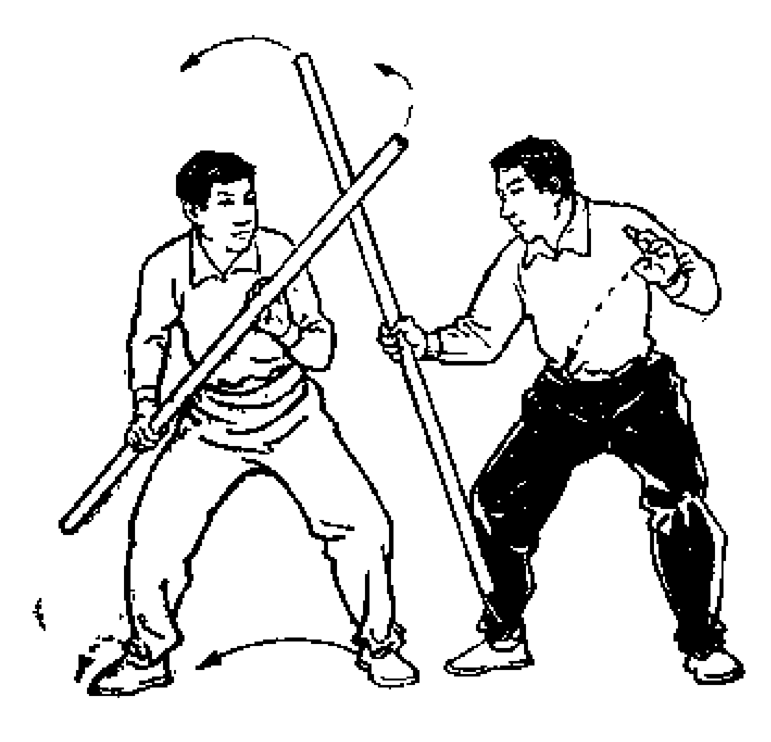
乙步不动，右把下按，左把上扬拦拨甲杆。（械图5-25）

②甲涮把打头　乙挂拨

甲右把下按，左把松开，右把外旋抡杆向前打击乙头部。（械图5-26）



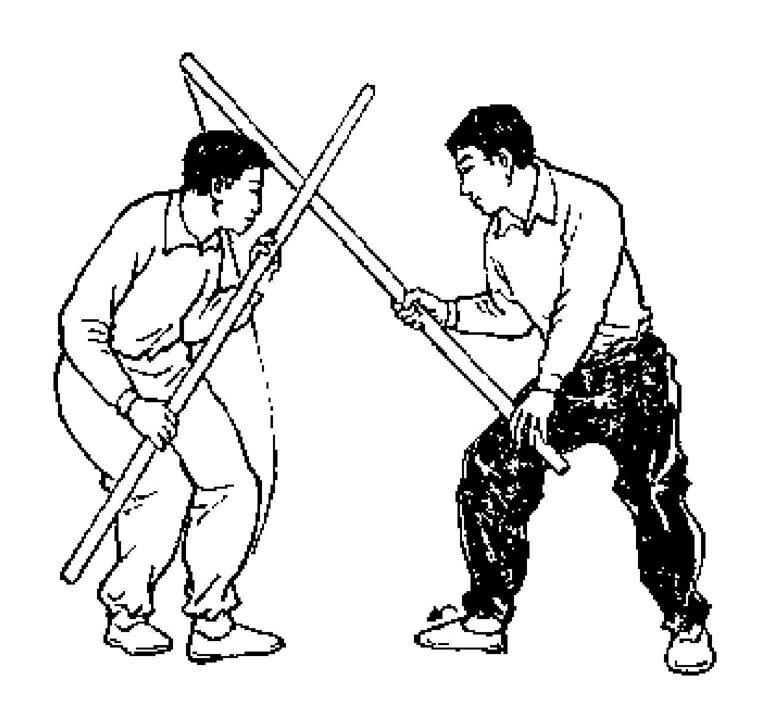
械图 5—25



械图 5—26

甲身体微左转，杆继续向前运行打击乙头部。同时，左手下落握杆。乙身体左转，左脚后撤半步。同时，左把操杆向左挂拨甲杆。（械图5-27）

③甲打腿　乙撤步下拦



械图 5—27

甲右脚跟外旋，身体微左转。同时，左把上提，右把转腕前滑下按，杆向左下方划弧打乙左腿。（械图5-28）

乙右脚跟外旋，左脚向后撤一步，身体左后转成斜裆。同时，右手向前推杆拦击甲杆。（械图5-29）

④甲进步打头　乙上拦

甲右脚跟内旋，左脚向前上一步身体右后转成斜裆。同时，左手向前推杆打击乙头部。（械图5-30）

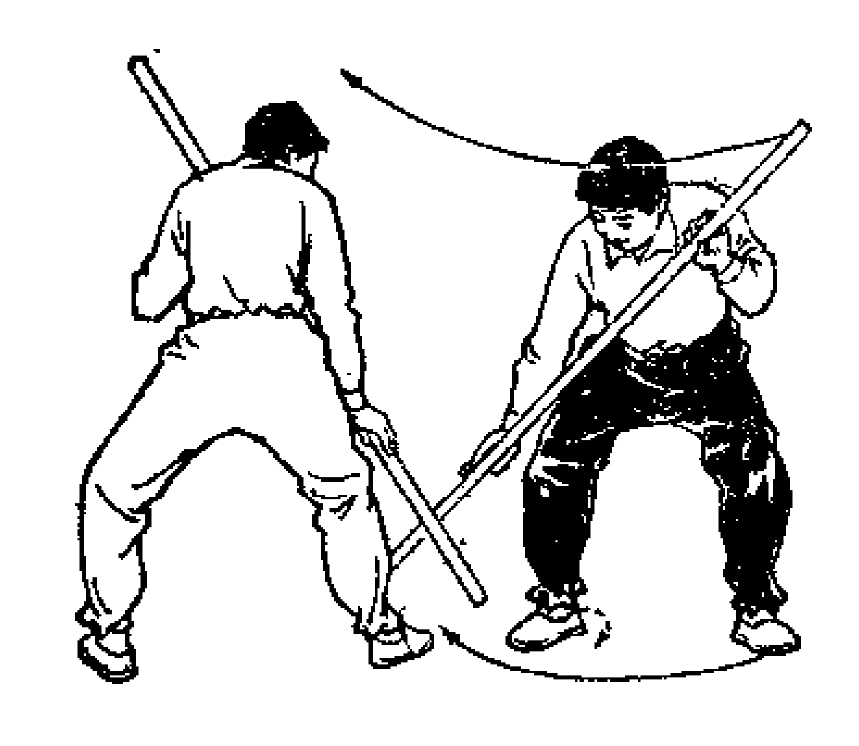
乙左把下按，右把上扬，拦击甲杆。（械图5-31）

⑤甲涮把打头　乙挂拨

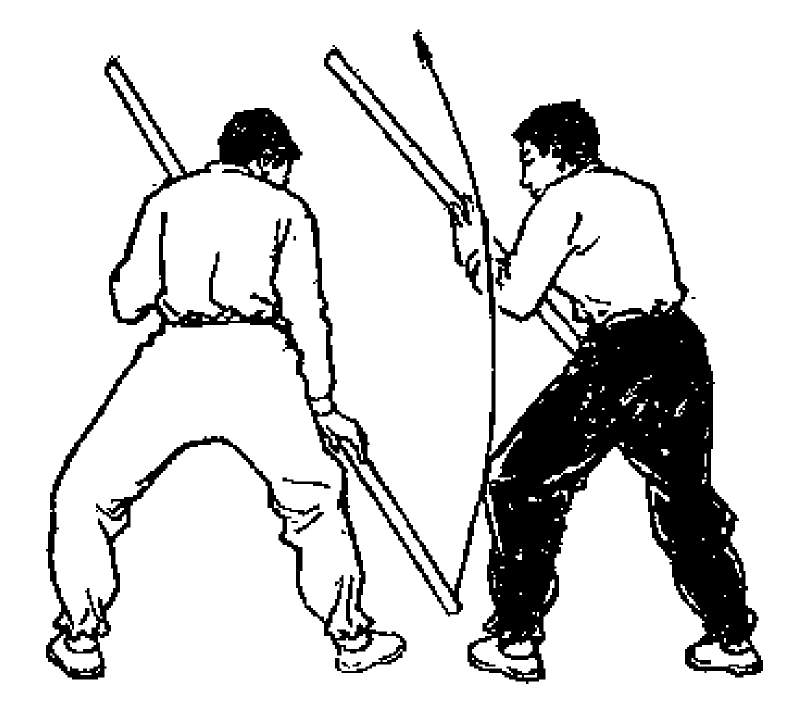
甲左把下按，右把松开，左把外旋抡杆向前打击乙头部。（械图5-32）



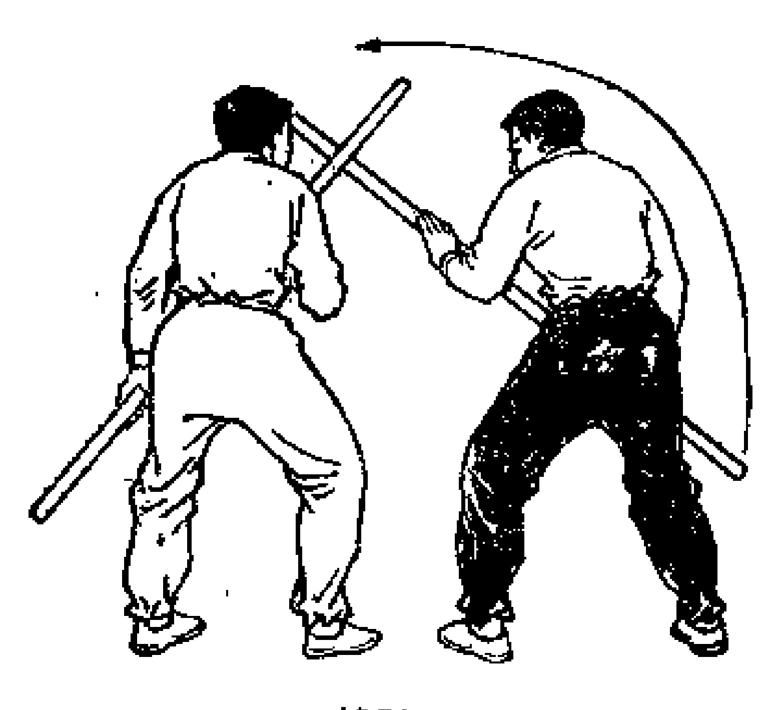
械图 5—28



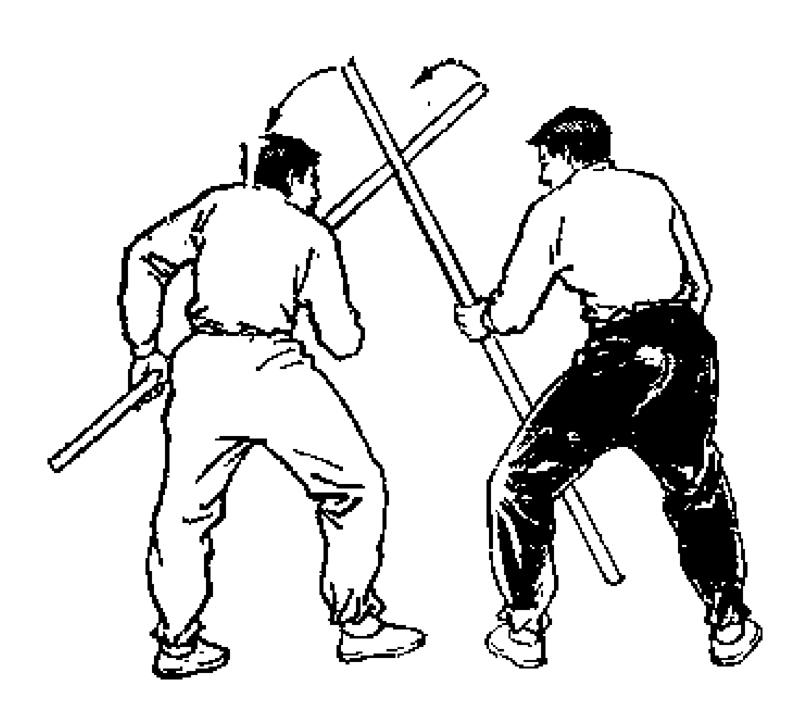
械图 5—29



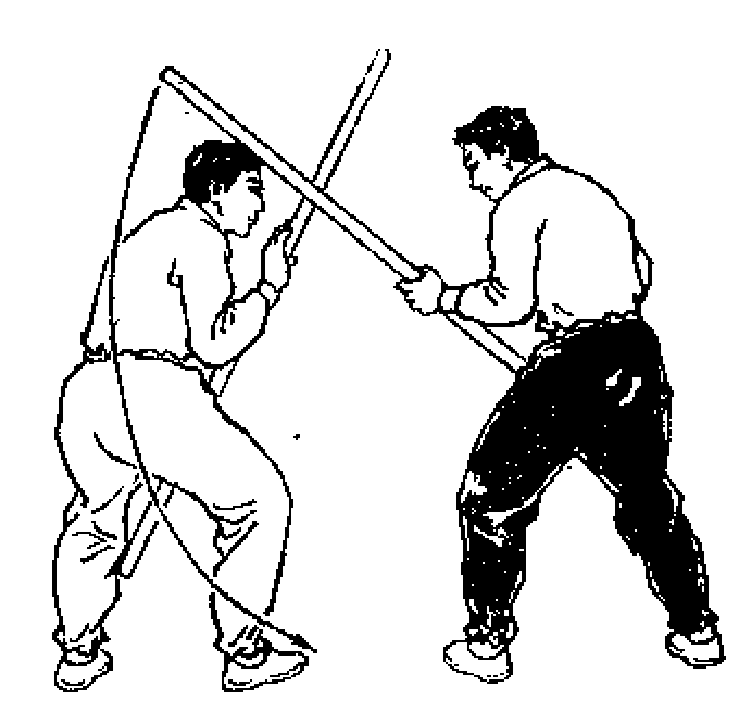
械图 5—30



械图 5—31



械图 5—32



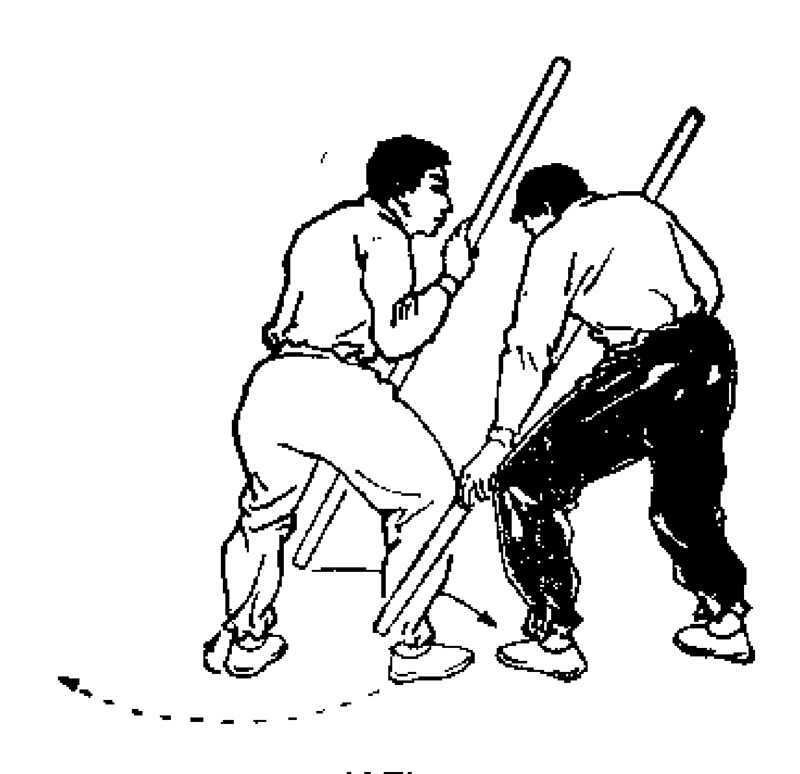
械图 5—33

甲身体微左转，杆继续向前运行打击乙头部。同时，右手下落握杆。乙身体右转，同时，右把操杆向右挂拨甲杆。（械图5-33）

⑥甲打腿　乙撤步下拦

甲身体微右转，右把上提，左把内旋，杆向左下划弧打击乙右腿。（械图5-34）

乙左脚跟外旋，右脚向后撤一步，身体右后转成斜裆。同时，左手向前推杆拦击甲杆。（械图5-35）



械图 5—34

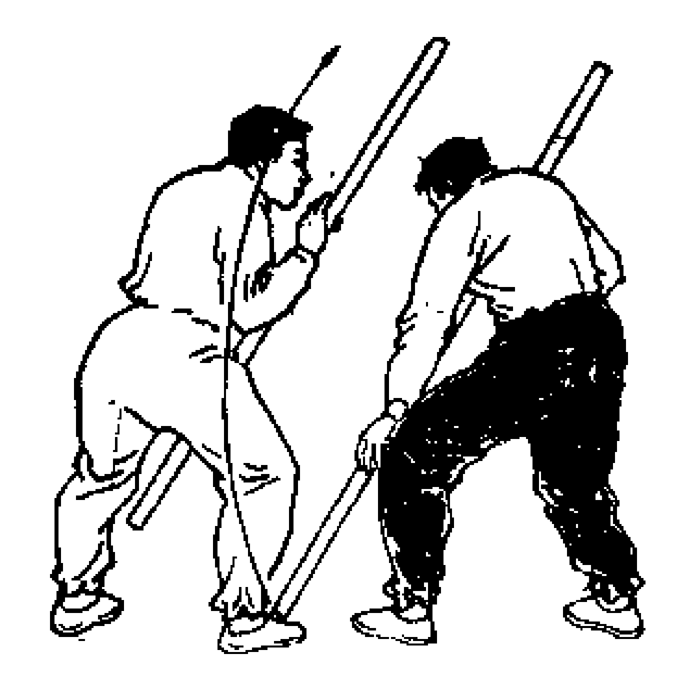


械图 5—35

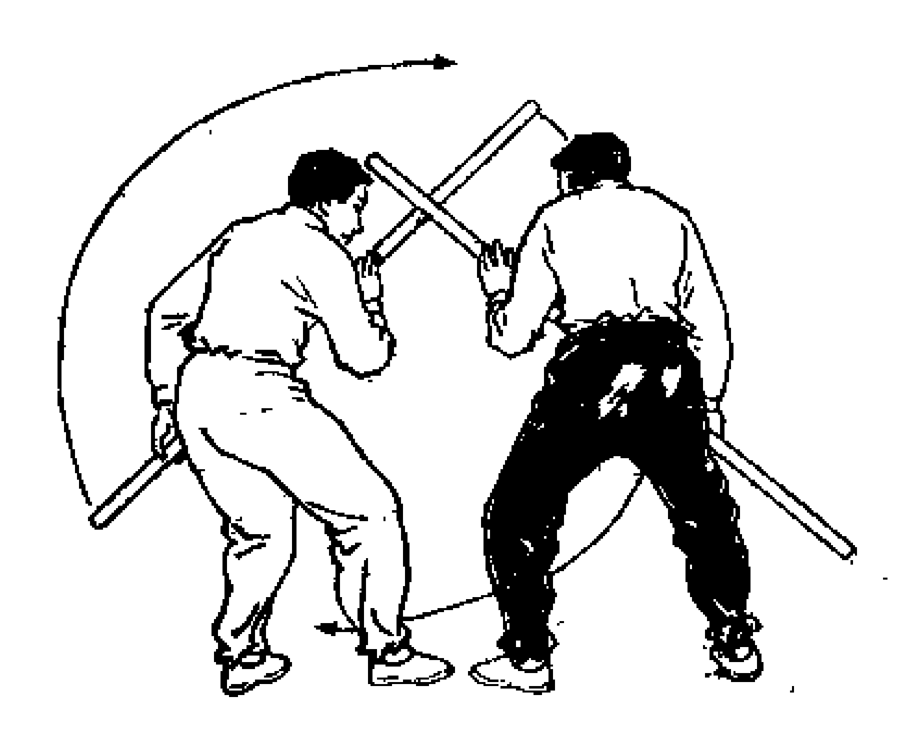
⑦乙进步打头　甲上拦

乙左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转成斜裆。同时，右把向前推杆，打击甲头部。（械图5-36）

甲右把下按，左把上扬，拦击乙杆。（械图5-37）



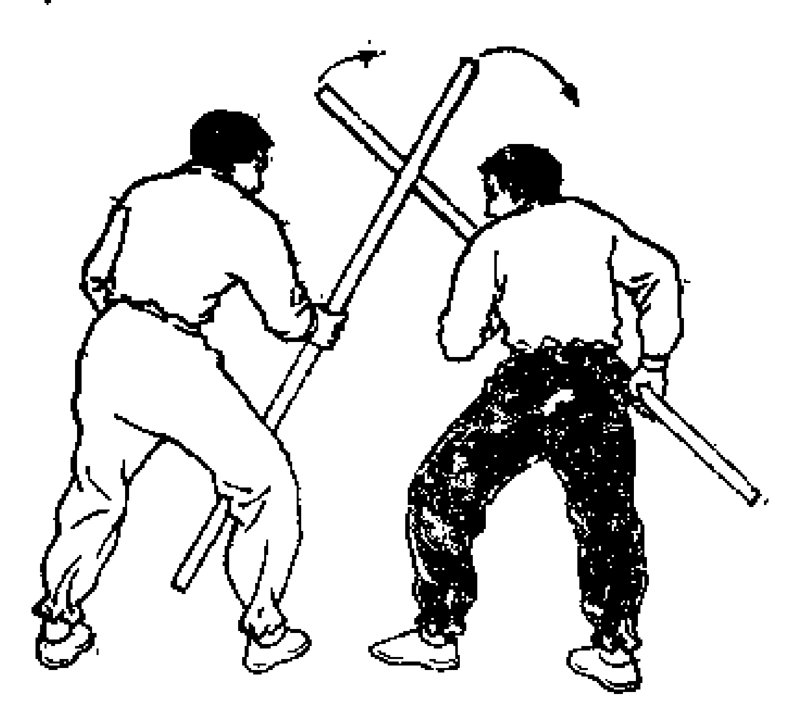
械图 5—36



械图 5—37

⑧乙涮把打头　甲挂拨

乙右把下按，左把松开，右把外旋抡杆向前打击甲头部。（械图5-38）



械图 5—38

乙身体微右转，杆继续向前运行打击甲头部。同时，左手下落握杆。甲身体左转，同时，左把操杆向左挂拨乙杆。（械图5-39）

⑨乙打腿　甲撤步下拦

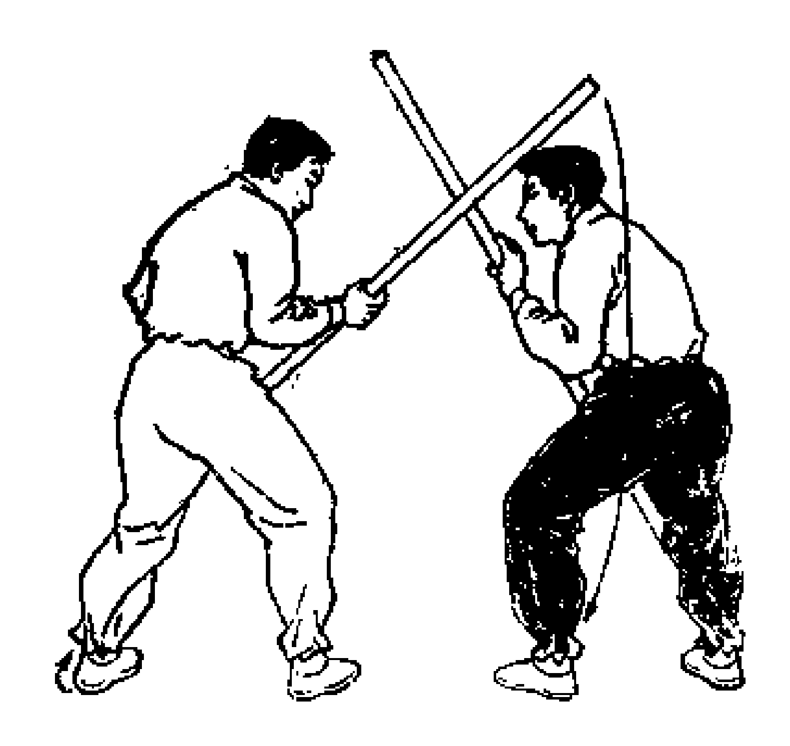
乙左脚跟外旋，身体微右转。同时，左把上提，右把下按，杆向右下方划弧，打击甲左腿。（械图5-40）

甲右脚跟外旋，左脚向后撤一步，身体左后转成斜裆。同时，左手推杆拦击乙杆。（械图5-41）

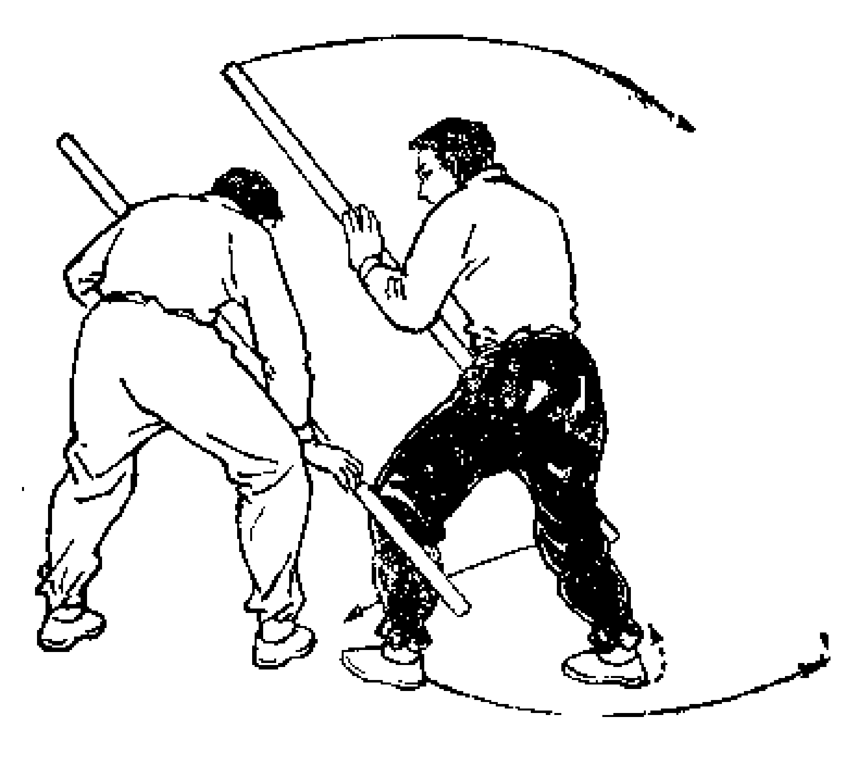
⑩乙进步打头　甲上拦

乙右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转成斜裆。同时，左把向前推杆，打击甲头部。（械图5-42）

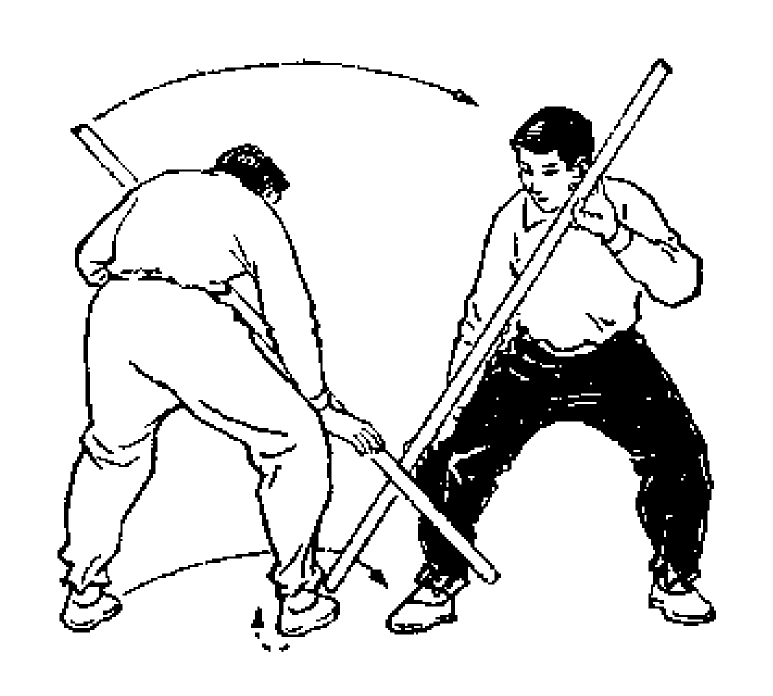
甲左把下按，右把上扬，拦击乙杆。（械图5-43）



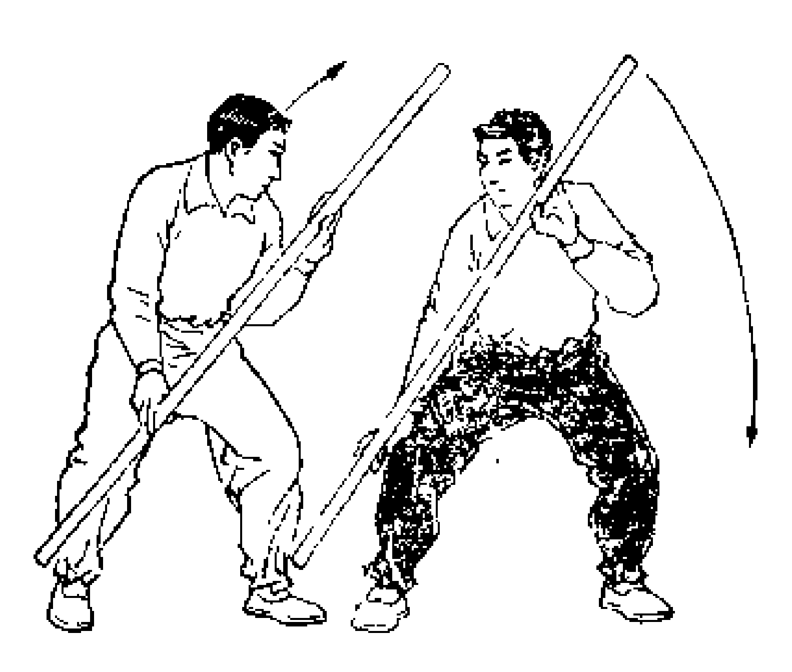
械图 5—39



械图 5—40



械图 5—41

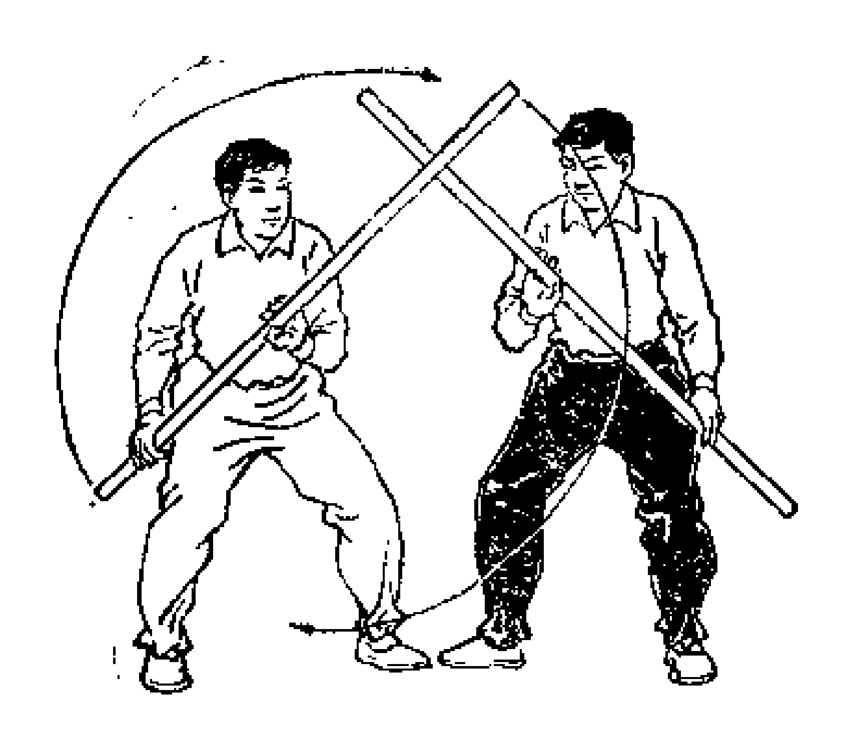


械图 5—42

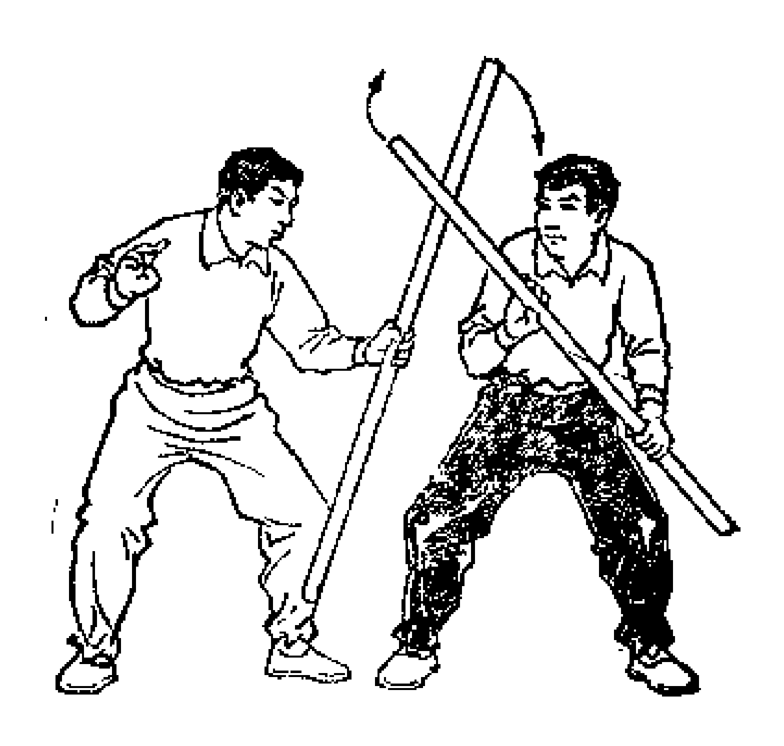
⑪乙涮把打头　甲挂拨

乙左把下按，右把松开，左把外旋抡杆向前打击甲头部。（械图5-44）

乙身体微右转，杆继续向前运行打击甲头部。同时，右手下落握杆。甲身体右转。右把操杆向右挂拨乙杆。(械图5-45)



械图 5—43



械图 5—44

械图 5—45

⑫乙打腿　甲撤步下拦

乙左脚跟稍外旋，身体微右转。同时，右把上提，左把向左下方推杆，打击甲右腿。（械图 5—46）

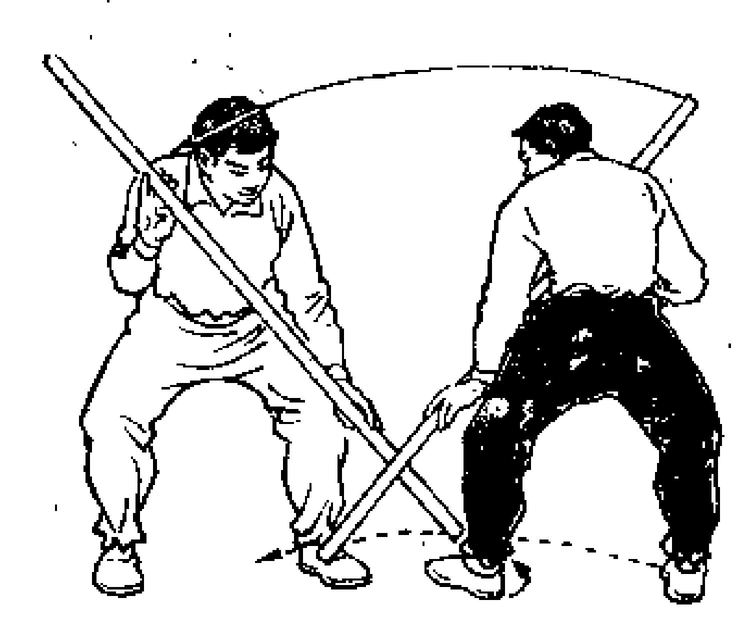
甲左脚跟外旋，右脚向后撤一步身体右后转成斜档。同



械图 5—46

时，左手向前推杆拦击乙杆。（械图5—47）

动作要领：两杆相碰时，双方不要较力，而要借力打力，顺着对方的杆下滑，劈砸对方之手。例如：甲上打乙头，乙杆上扬，拦击其杆，并顺势下滑，劈砸甲之前手。甲为摆脱被动局面，则后把松开，前手翻腕抡杆向前反打乙之头部。



械图 5—47

3. 搂脖

①甲进步打头　乙拦杆搂脖

甲左脚跟内旋，身体左后转，右脚向前上一步，套住乙的左腿。同时，右手向前推杆，打击乙头部。（械图5—48）

乙右把下按，左把向左上方划弧扬起，向前拦拨甲杆。（械图5—49）

乙身体微左转，左把内旋下按，向左后搂打甲之脖颈。（械图5—50）

②甲竖杆护封　乙撤步劈削



械图 5—48

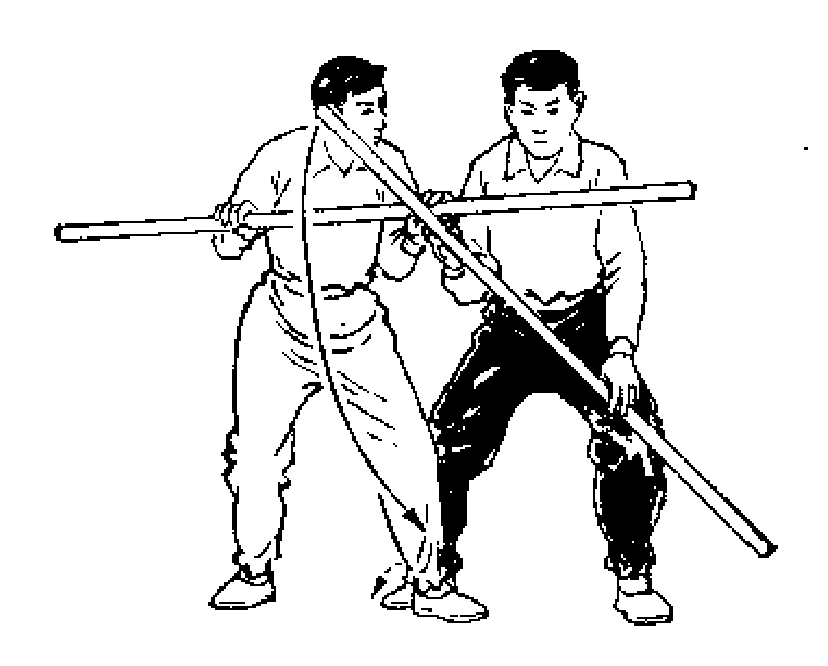


械图 5—49

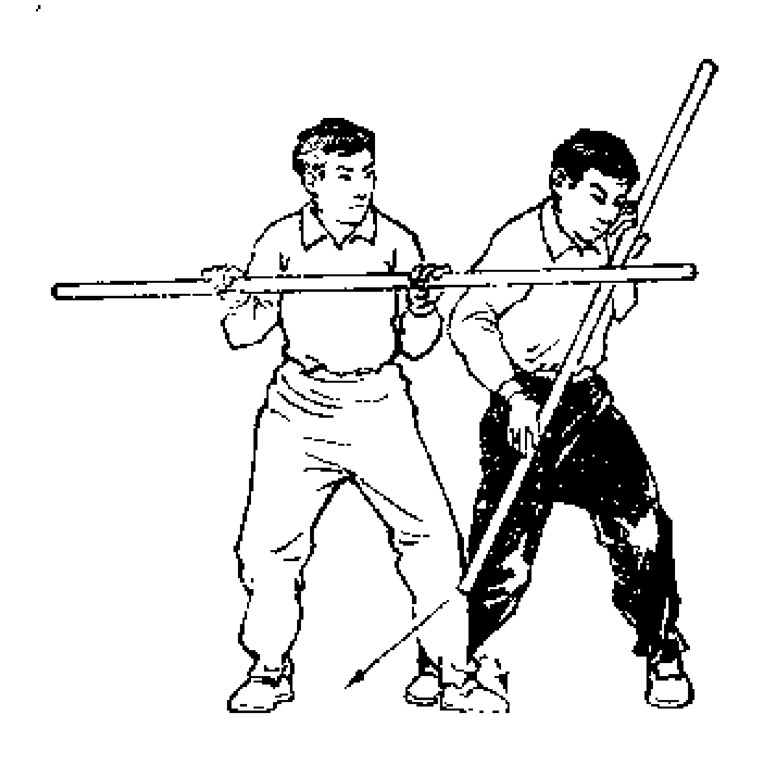
甲右脚跟外旋，身体微左转。同时，右把下按，左把向上回带，使杆竖于身前，化脱乙之来势，（械图 5—51）

甲右脚跟内旋，身体微向右转。同时，两把外推，封住乙杆。（械图 5—52）

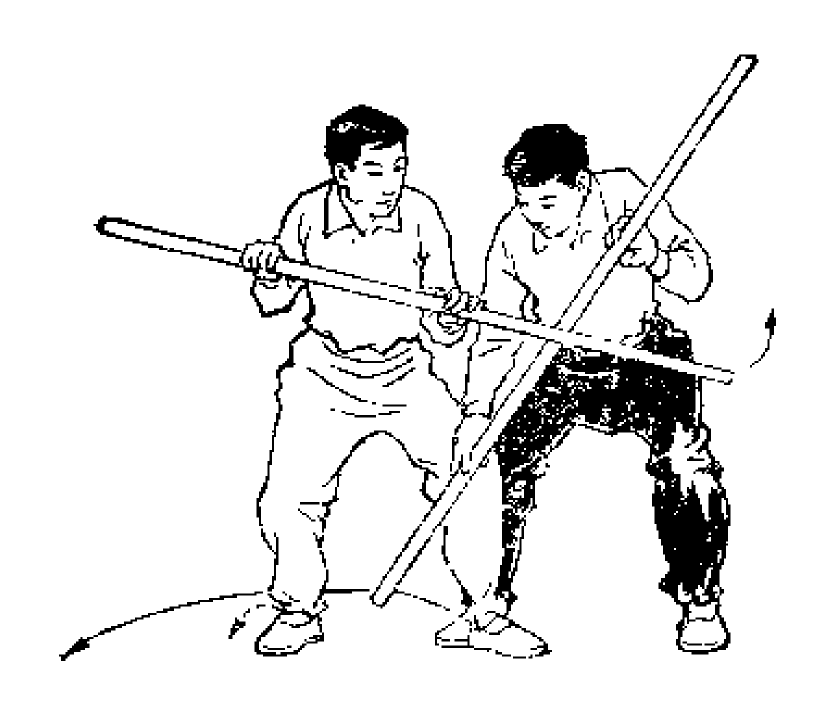
乙右脚跟外旋，左脚向后撤一步，身体左后转。同时，



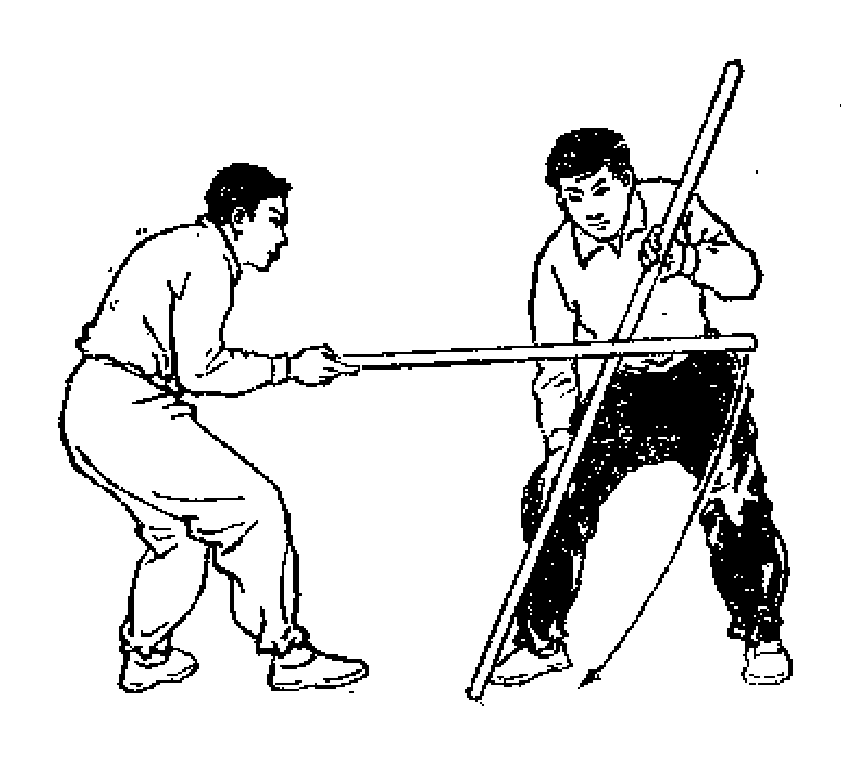
械图 5—50



械图 5—51



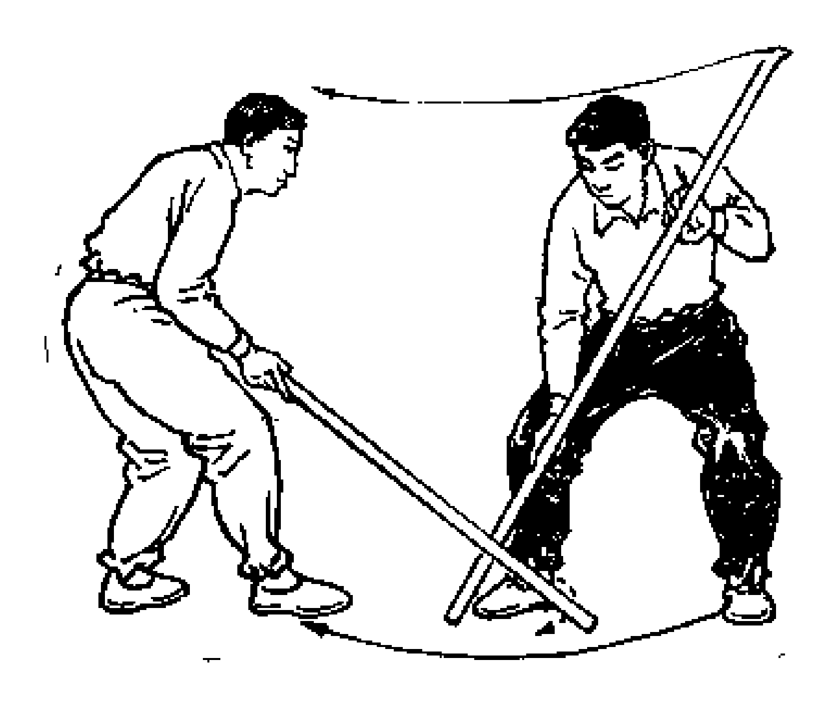
械图 5—52



械图 5—53

左把松开后收握在右把后端。（械图 5—53）

乙右把内旋下按，顺甲杆迅速下滑，劈削甲手。（械图 5—54）



械图 5—54

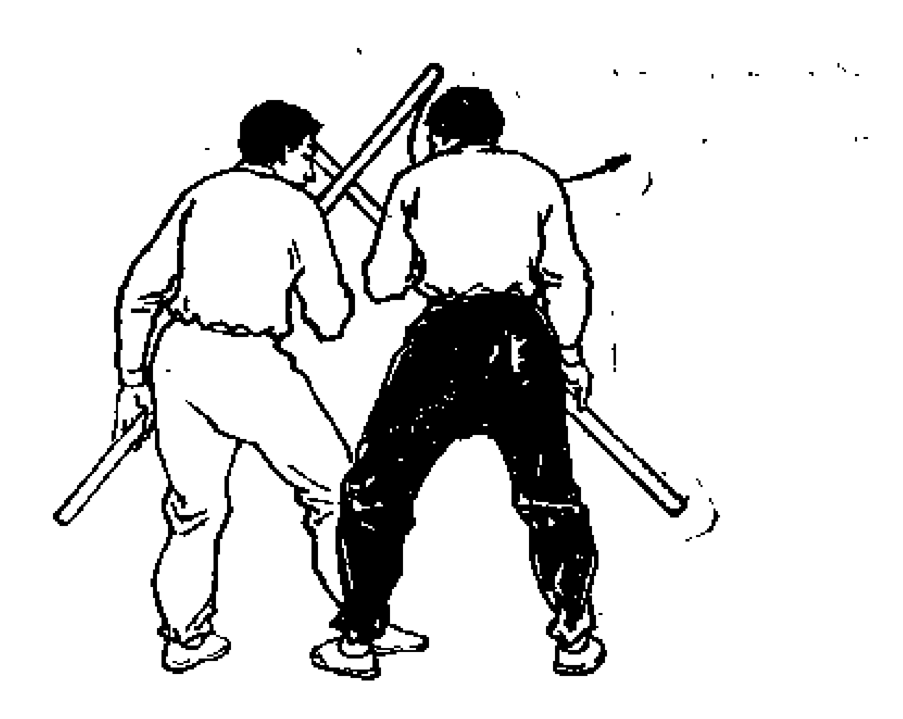
③甲进步打头　乙拦杆搂脖

甲右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转。同时，左手向前推杆，击打乙头部。（械图5-55）

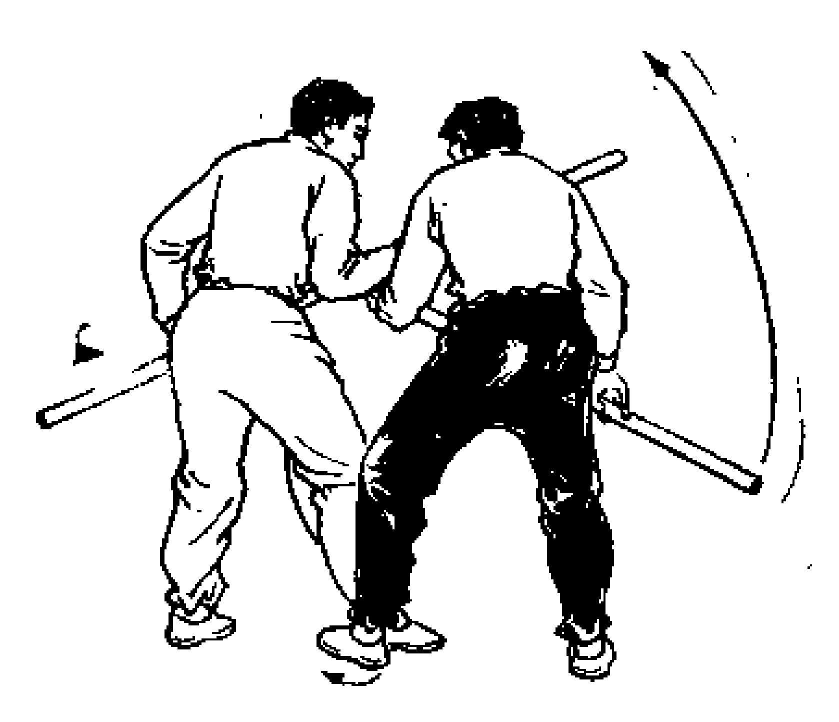
乙左把向后拉杆下接，右把滑移向前上扬，向左拦拨甲



械图 5—55



械图 5--56



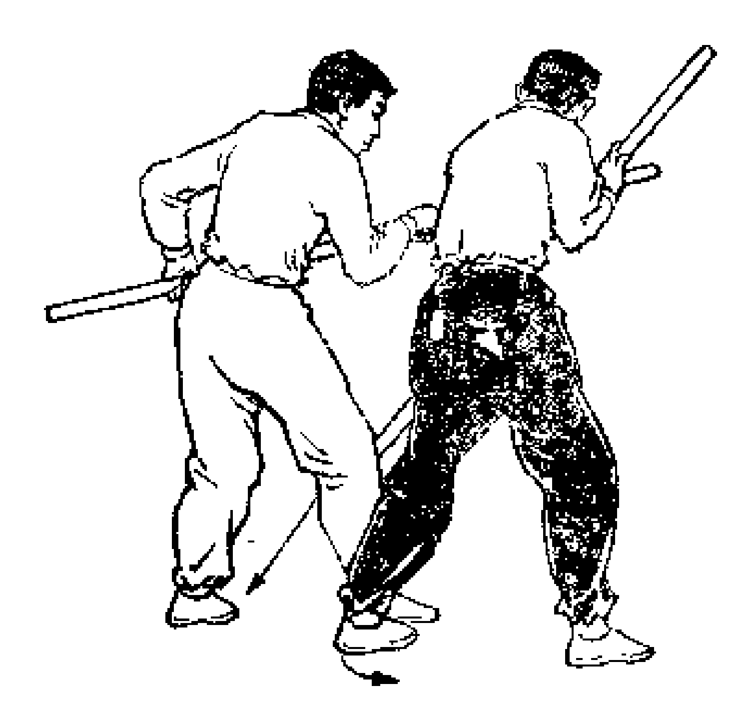
械图 5—57

杆。（械图5-56）

乙身体微右转，右把内旋下按，向右搂打甲之脖颈。（械图5-57）

④甲竖杆护封　乙撤步劈削

甲左脚跟外旋，身体微右转。同时，左把下按，右把上扬，将杆竖于身前，化脱乙之来势。（械图5-58）



械图 5—58

甲左脚跟内旋，身体微左转。同时，两把向外推，封住乙杆。（械图5-59）

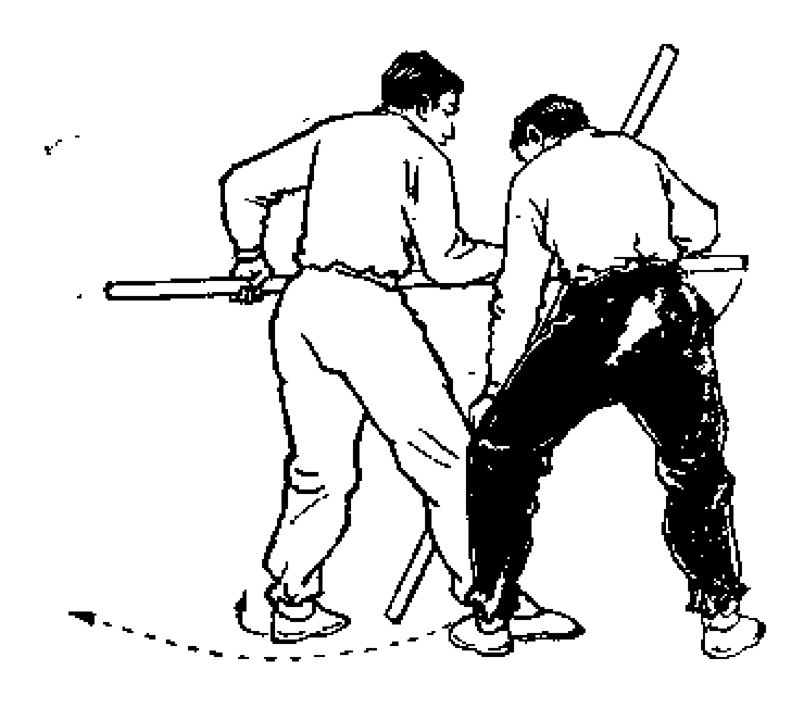
乙左脚跟外旋，右脚向后撤一步，身体右后转。同时，右把松开后收握在左把后端。（械图5-60）

乙左把内旋下按，顺甲杆迅速下滑，劈削甲手。（械图5-61）

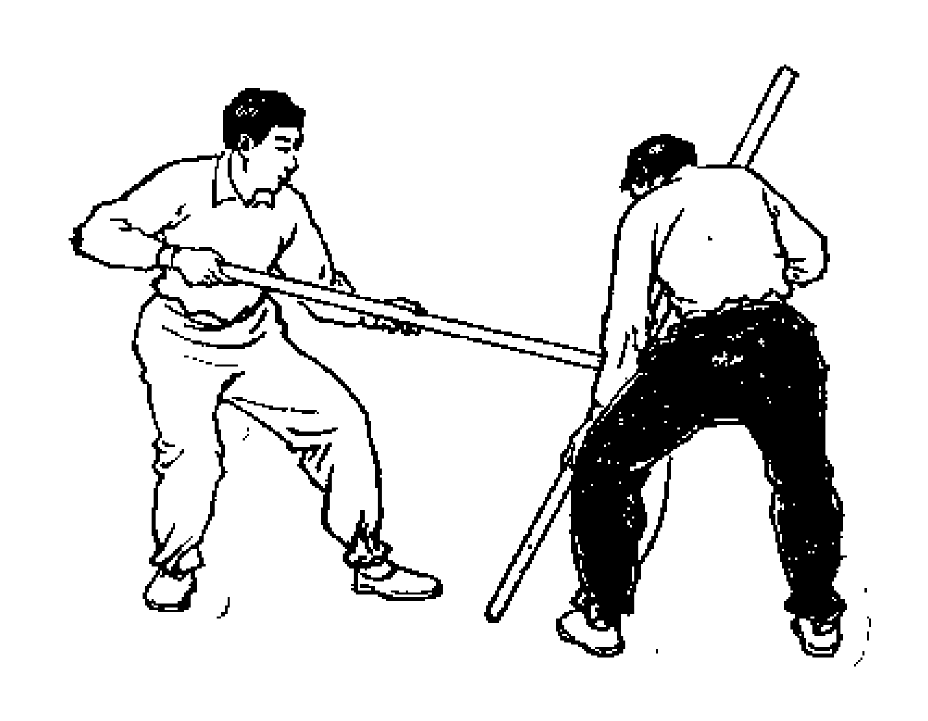
⑤乙进步打头　甲拦杆搂脖

乙左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转，套住甲腿。同时，左右手相继向杆左下方滑移，同时右手向前推杆，右手在前，打击甲头部。（械图5-62）

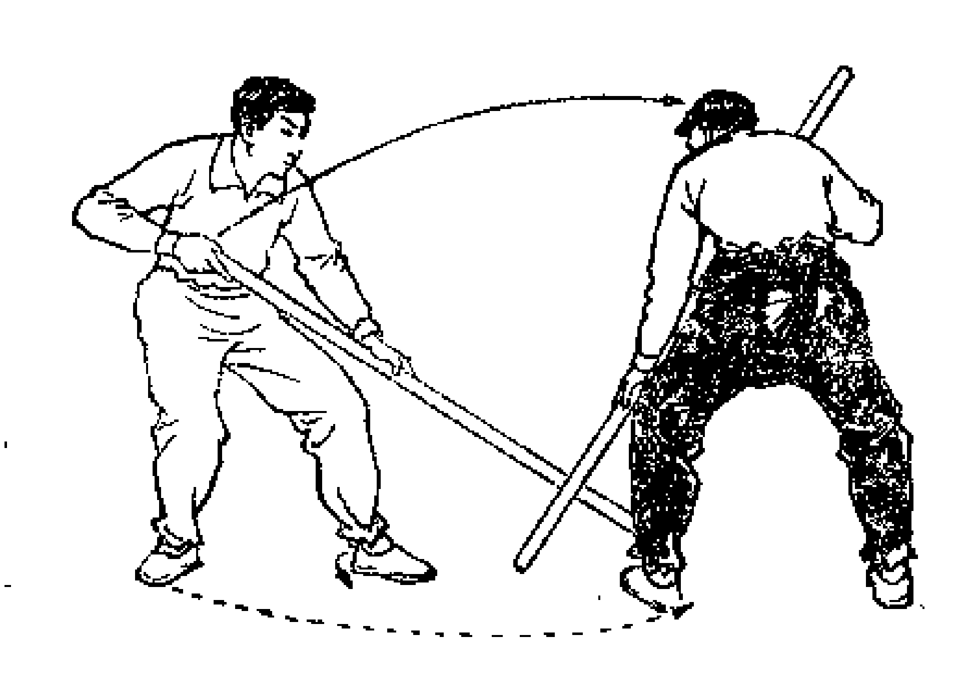
甲步不动，右把下按，左把上扬，拦拨乙杆。（械图5-



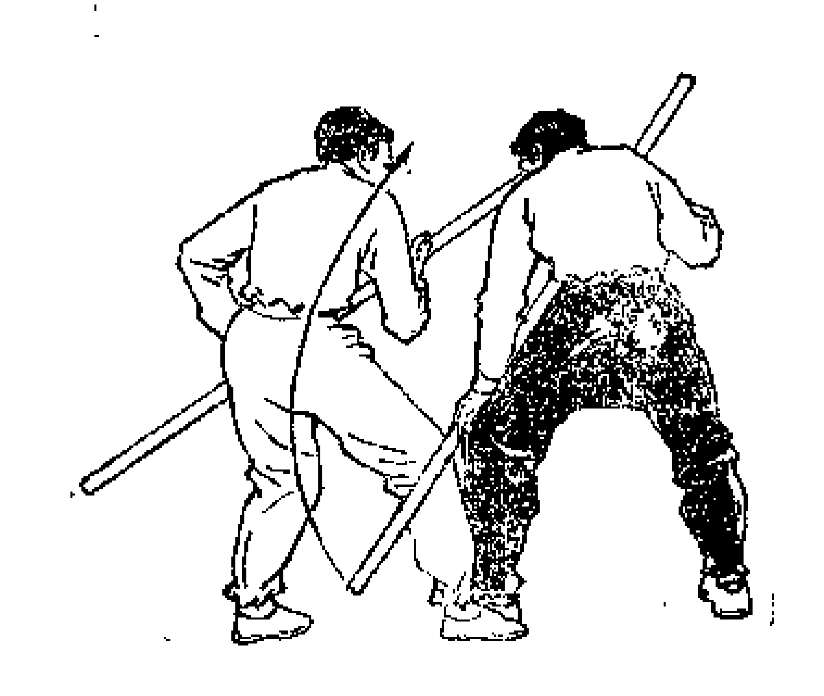
械图 5—59



械图 5—60



械图 5—61

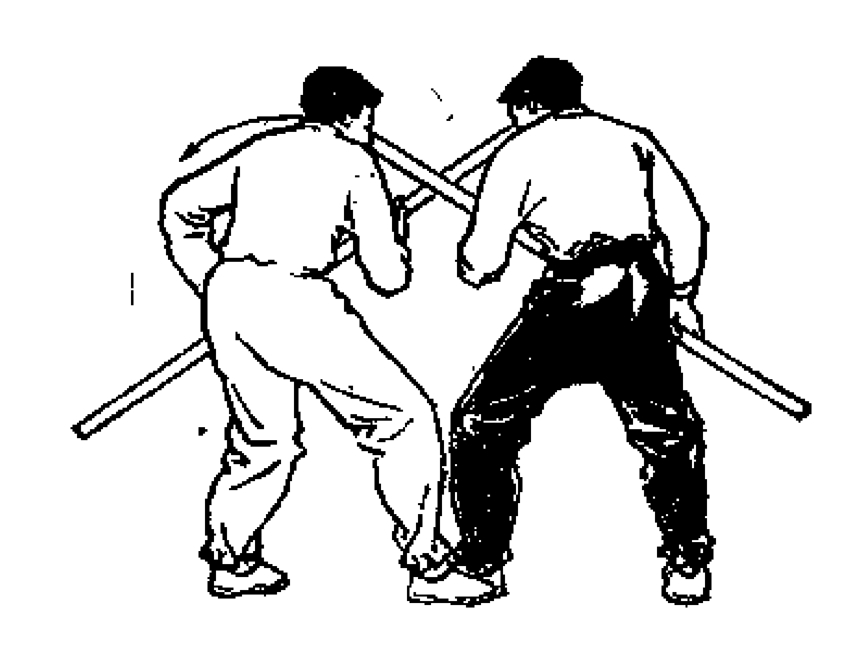


械图 5—62

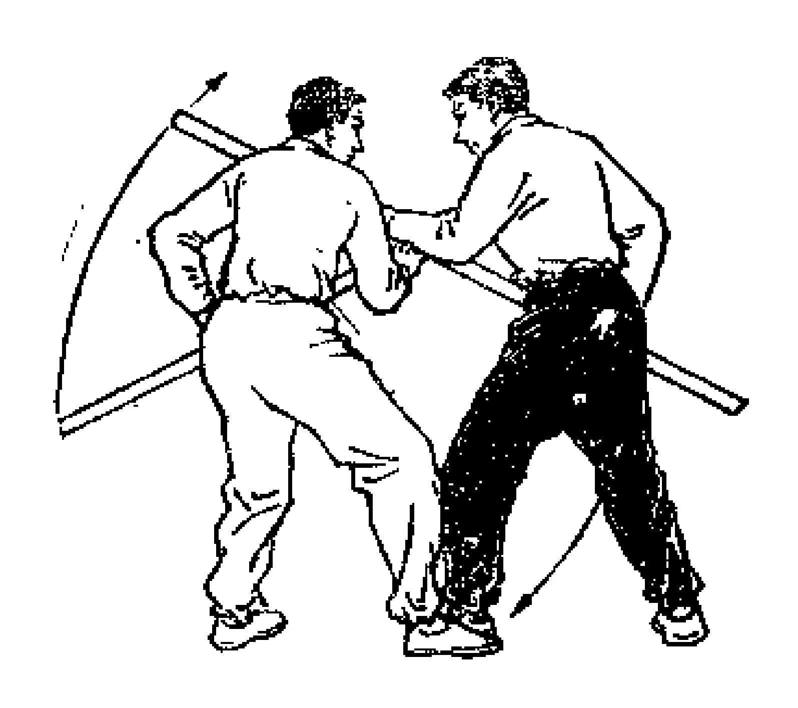
63）

甲身体微左转，左把内旋，向左搂打乙之脖颈。（械图5-64）

⑥乙竖杆护封　甲撤步劈削



械图 5—63

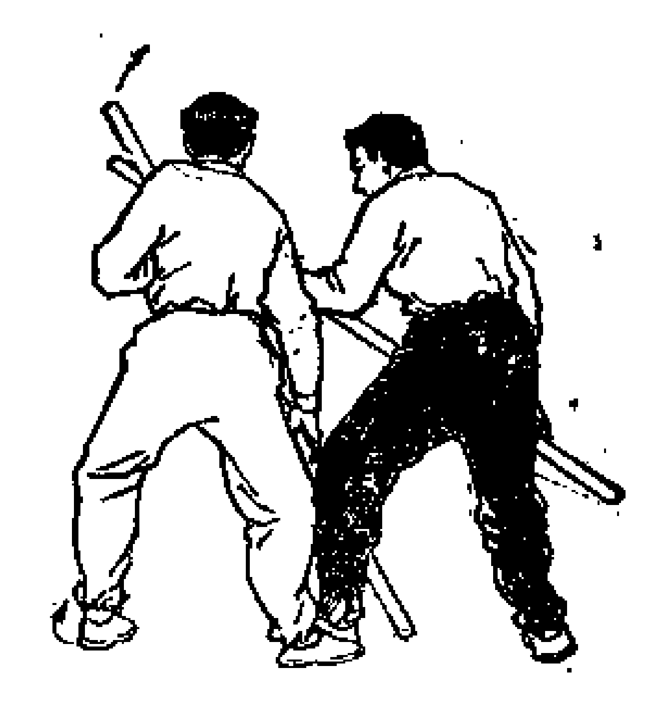


械图 5—64

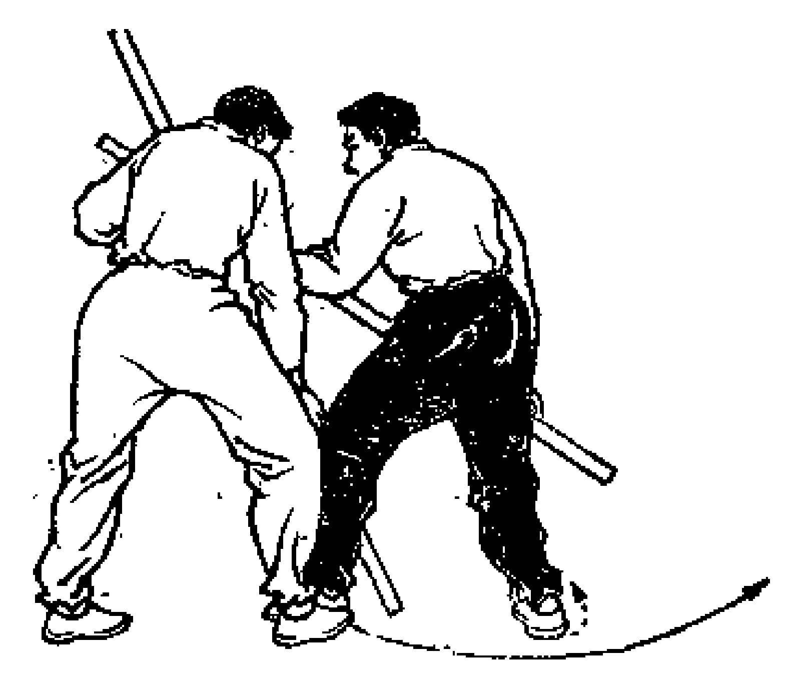
乙身体微左转，右把下按，左把上扬，杆竖于身体前，化脱甲来势。（械图5-65）

乙左脚跟外旋，身体微右转。同时，左右把向外推杆，封住甲杆。（械图5-66）

甲右脚跟外旋，左脚向后撤一步，身体左后转。同时，



械图 5—65



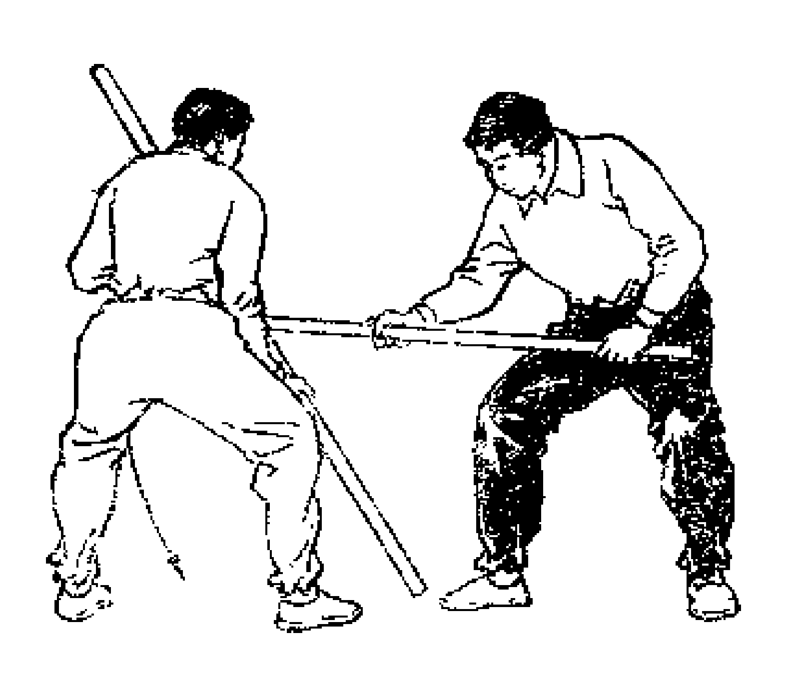
械图 5—66

左把松开在右把后端握杆。（械图5-67）

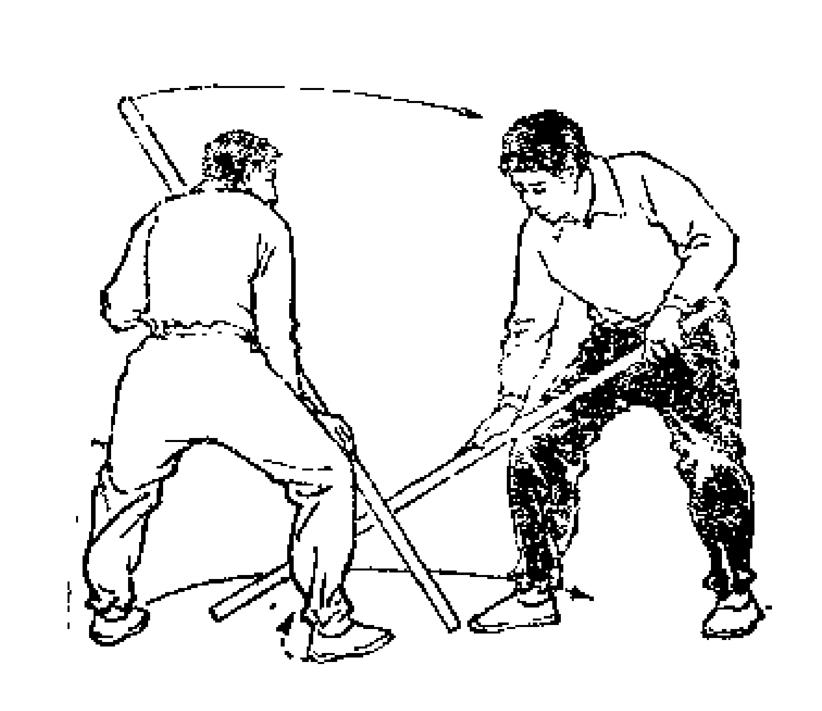
甲右把内旋下按，顺乙杆劈削乙手。（械图5-68）

⑦乙进步打头　甲拦杆搂脖

乙右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转，套住甲



械图 5－67



械图 5—68

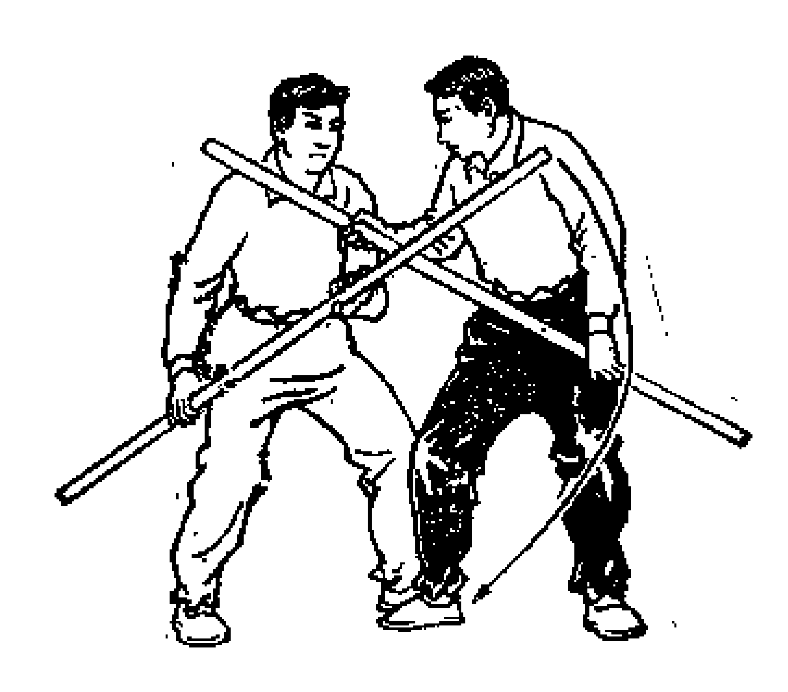
右腿。同时，左手向前推杆，打击甲头部。（械图5-69）

甲步不动，两手向后抽杆，左把下按，右把上扬，拦击乙杆。（械图5-70）

甲身体微右转，右把内旋，向右搂打乙之脖颈。（械图



械图 5—69　　械图 5—70



械图 5—71

5-71）

⑧乙竖杆护封　甲撤步劈削

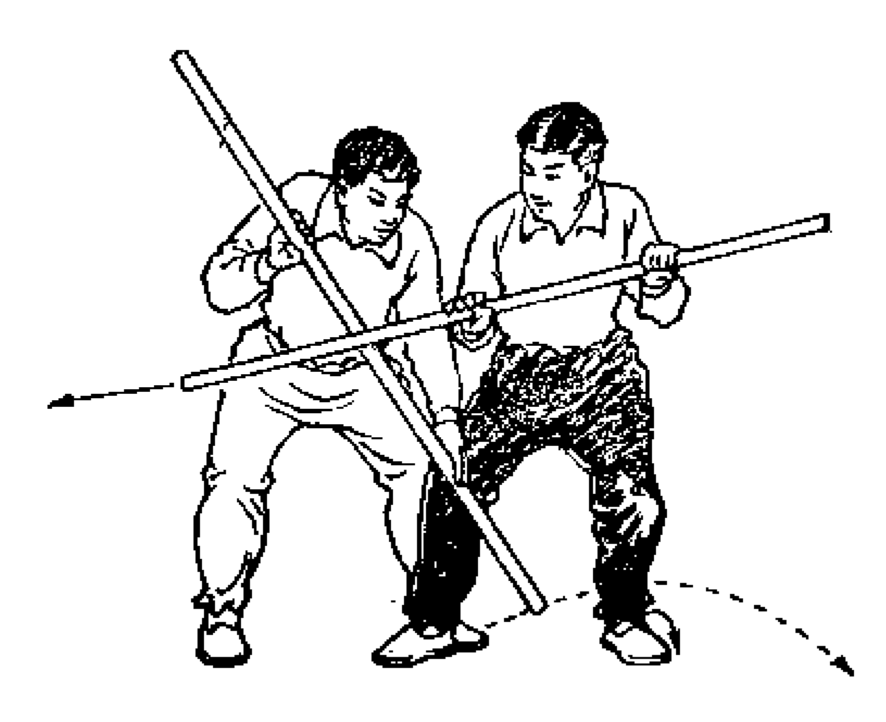
乙身体微右转，左把下按，右把上扬，杆竖于身体前，化脱甲来势。（械图5-72）



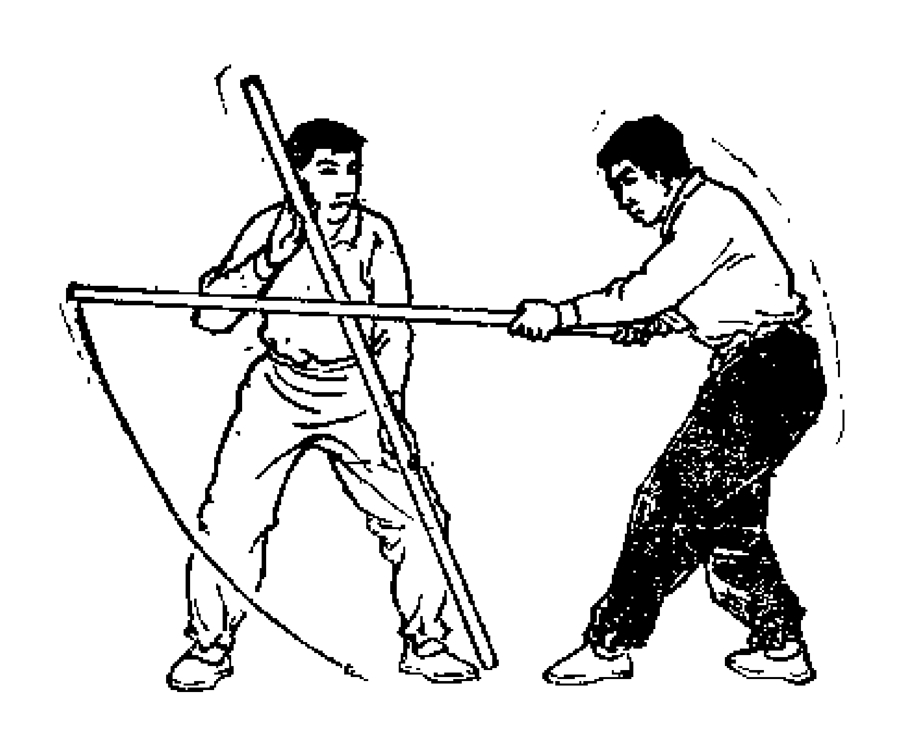
械图 5—72

乙右脚跟外旋，身体微右转。同时，两手向外推杆，封住甲杆。（械图5-73）

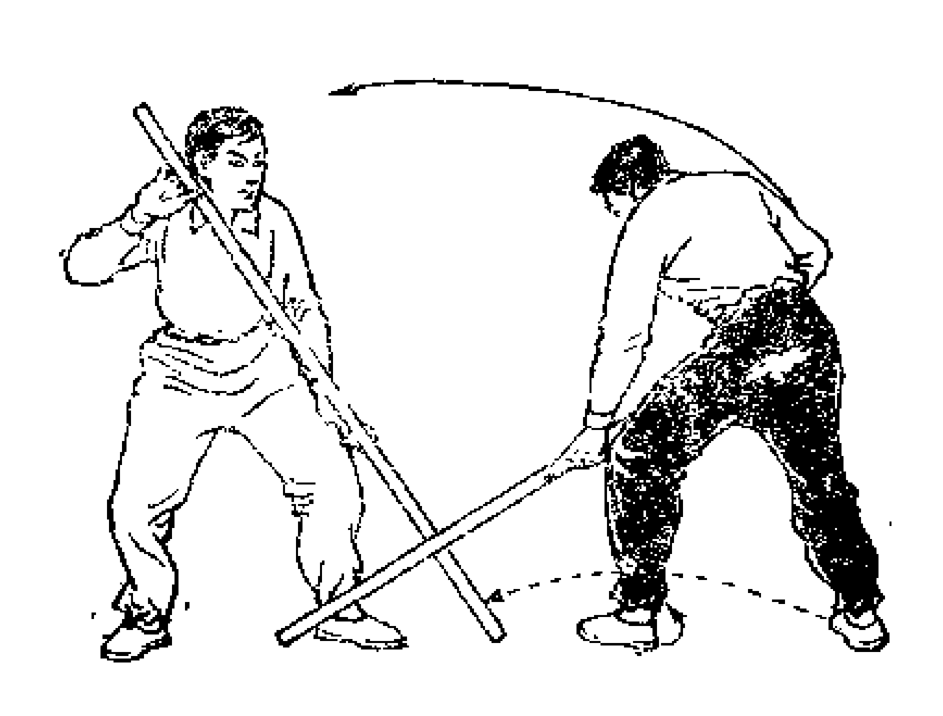
甲左脚跟外旋，身体右后转，右脚向后撤一步。同时，右把松开在左把后端握杆。（械图5-74）



械图 5—73



械图 5—74



械图 5—75

甲右把内旋下按，顺乙杆劈削乙手。（械图5-75）

动作要领：（1）对方用横杆来搂脖颈时，硬往外拦就要吃亏，必须变换身形，来化脱对方来势，即一拧身，用肩靠出其杆，然后再用竖杆封住其杆，并趁势进击，给其裆部或

截其脚面。对方为防止进击，故撤步躲开，并顺势按杆劈手。
（2）攻方腰裆要有整劲。防方要柔化，故须感觉灵敏，身法变换圆活。

4． 携腰

①甲进步打头　乙拦杆携腰

甲左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转，同时，右手向前推杆，打击乙头部。（械图5-76）



械图 5—76

乙步不动，右把下按，左把上扬，拦击甲杆。（械图5-77）

乙左把下按外旋，横杆向后携击甲腰部。（械图5-78）

②甲竖杆护封　乙撤步劈削

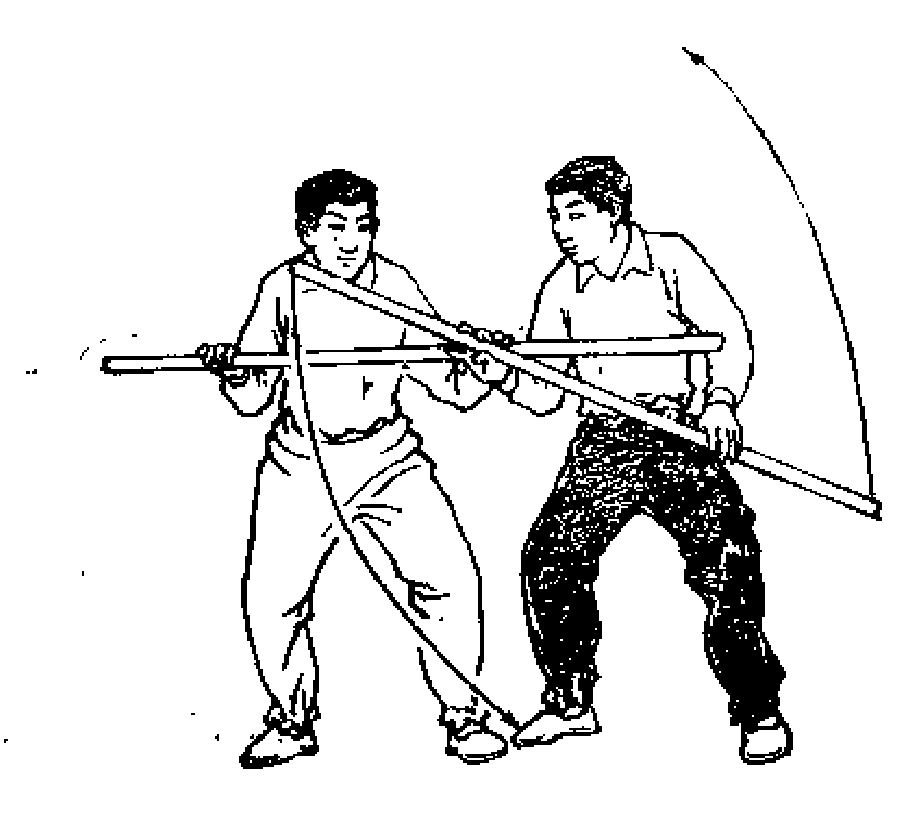
甲右把下按，左把上提，杆竖胸前，封住乙杆（械图5-79）

乙右脚跟外旋，左脚向后撤一步，身体左后转。同时，左把松开到右把后端握杆。（械图5-80）

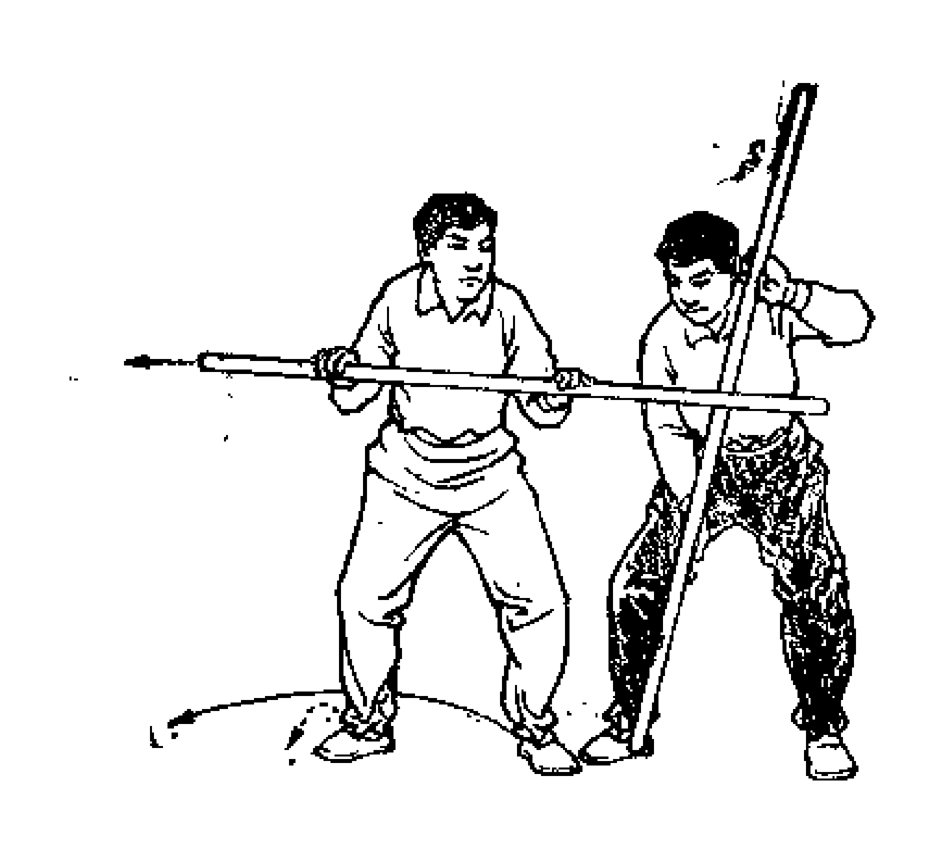
乙右把内旋下按，顺甲杆劈削甲手。（械图5-81）



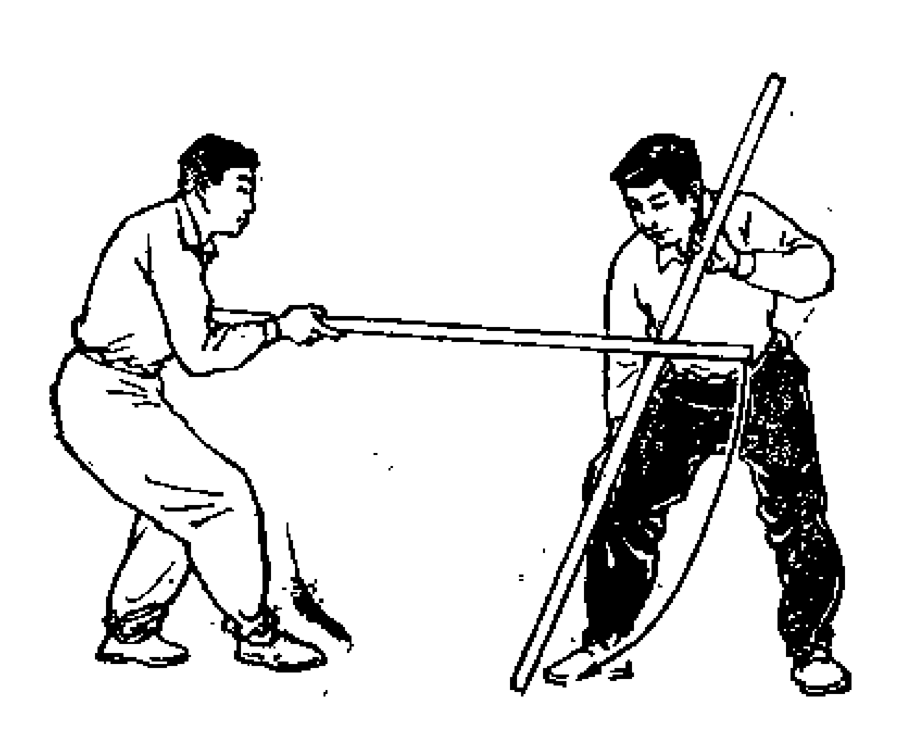
械图 5—77



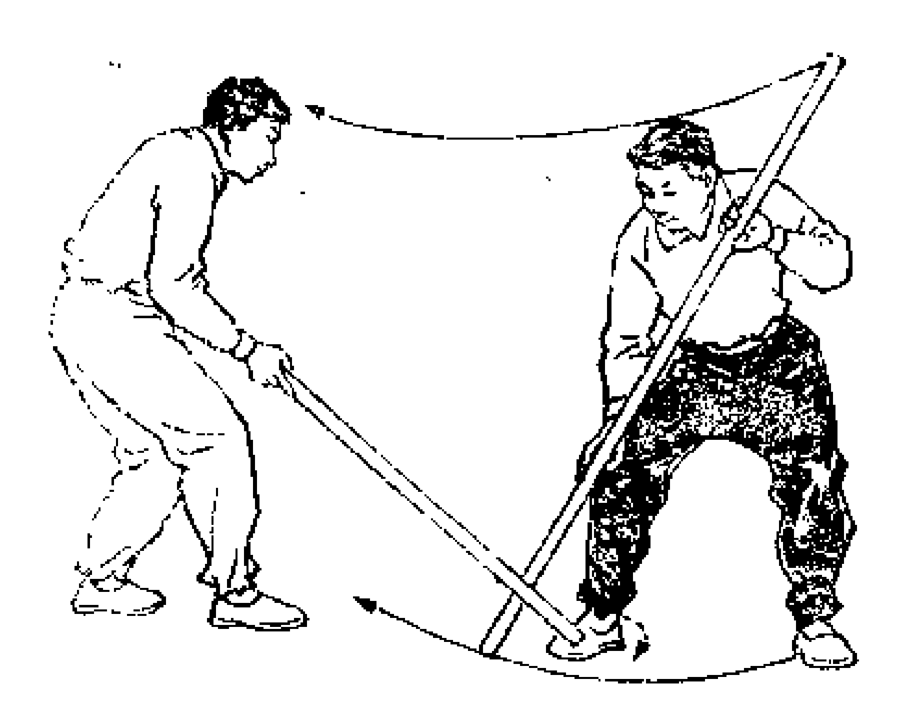
械图 5—78



械图 5—79



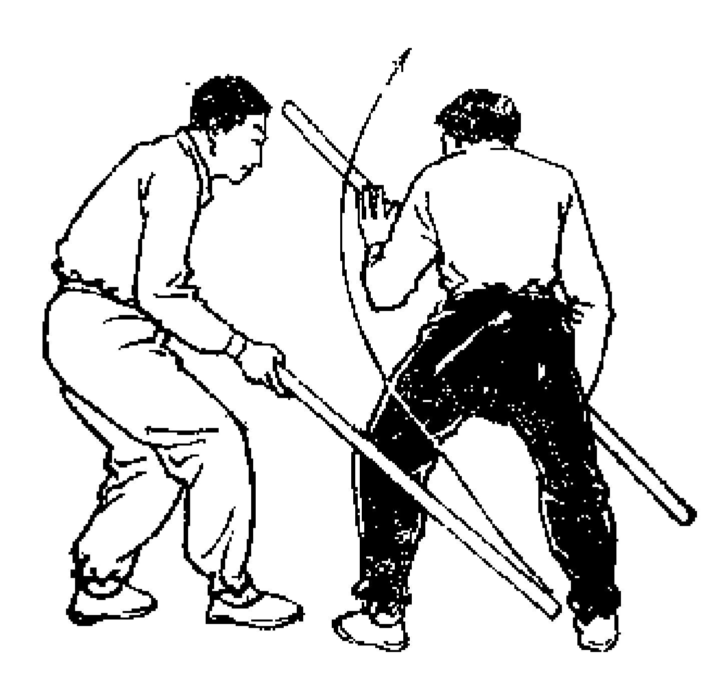
械图 5—80



械图 5—81

⑤甲进步打头　乙拦杆拷腰

甲右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转。同时，左手向前推杆，打击乙头部。（械图5-82）

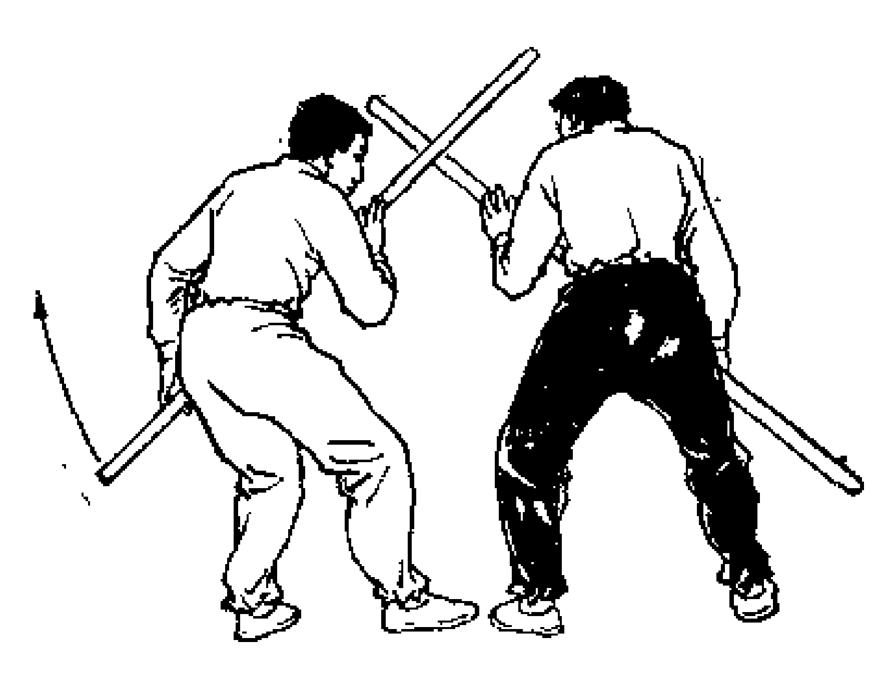


械图 5—82

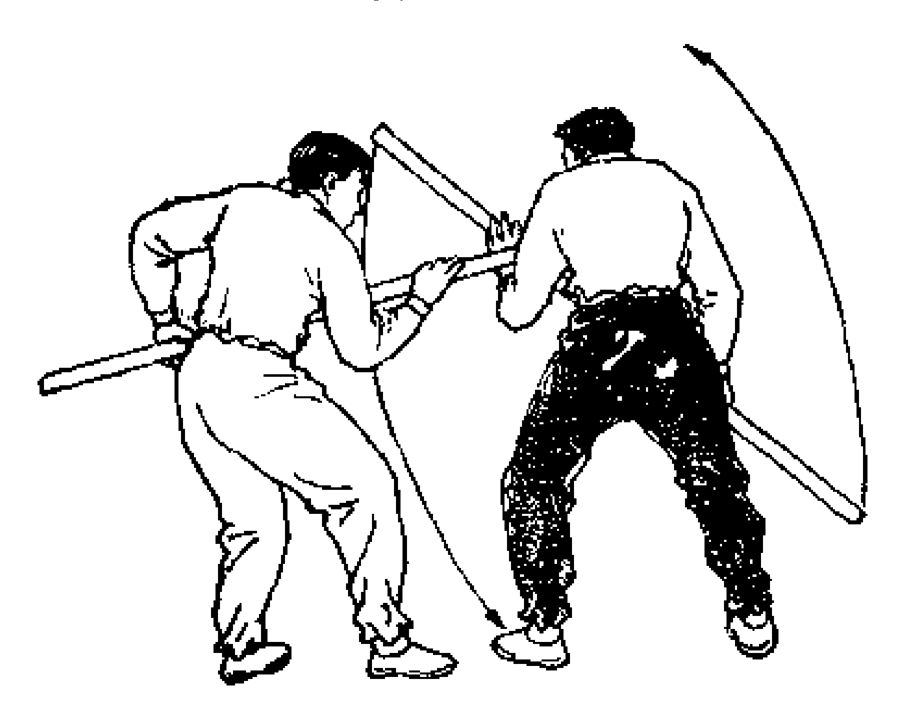
乙步不动，左把下按，右把上扬，拦击甲杆（械图5—83）

乙右把下按外旋，横杆向右携击甲腰部。（械图5-84）

④甲竖杆护封　乙撤步劈削



械图 5—83

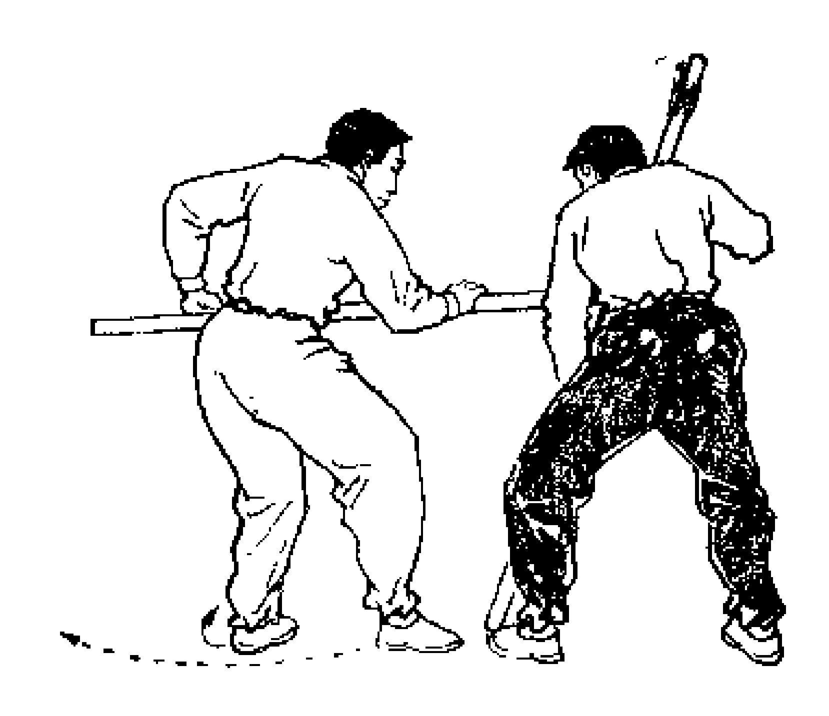


械图 5—84

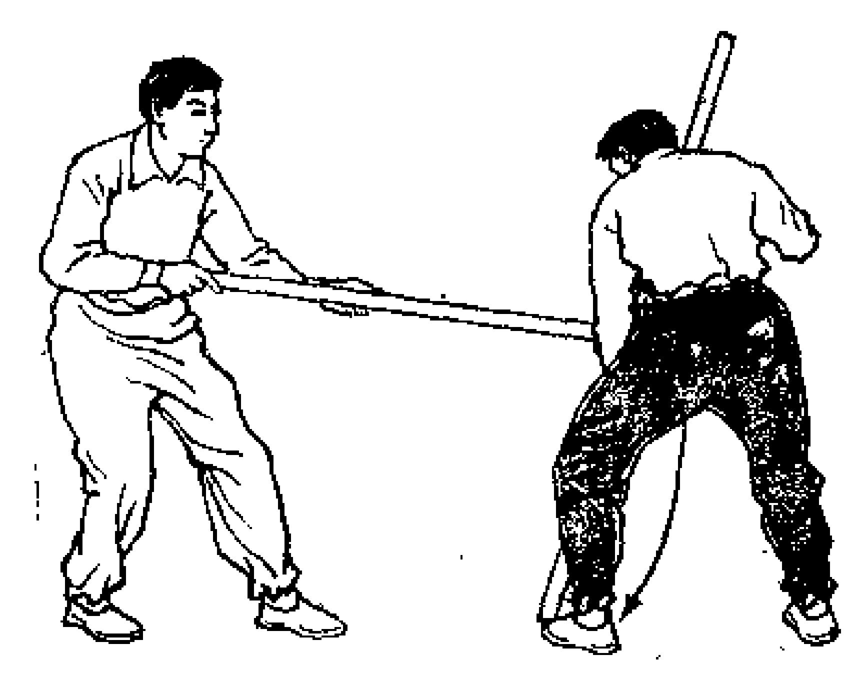
甲左把下按，右把上提，封住乙杆。（械图5-85）

乙左脚跟外旋，右脚向后撤一步，身体右后转。同时，右把松开至左把后端握杆。（械图5-86）

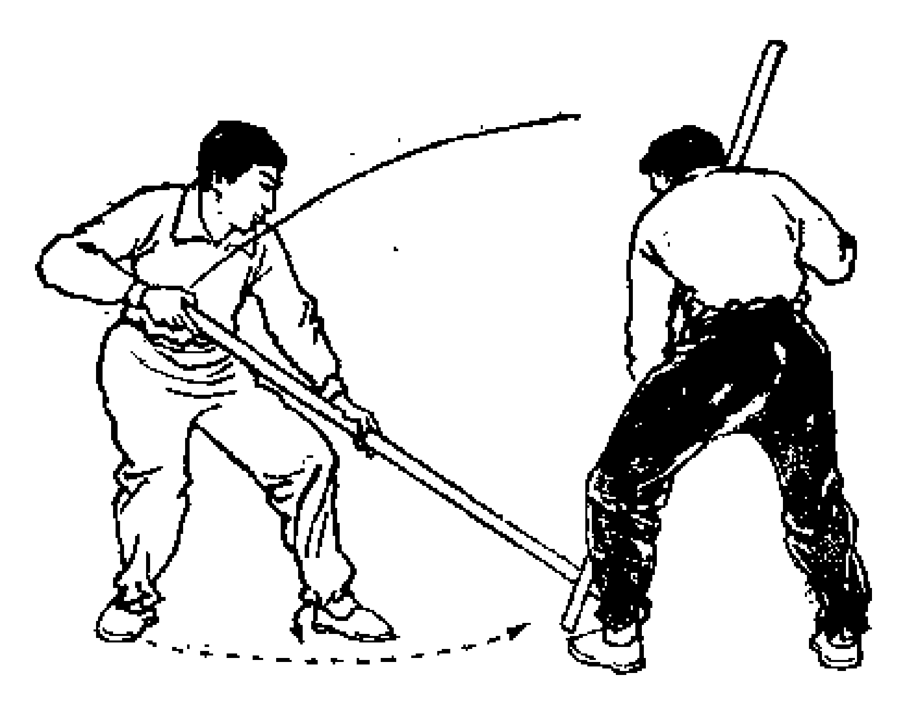
乙左把内旋下按，顺甲杆劈削甲手。（械图5-87）



械图 5—85



械图 5—86



械图 5—87

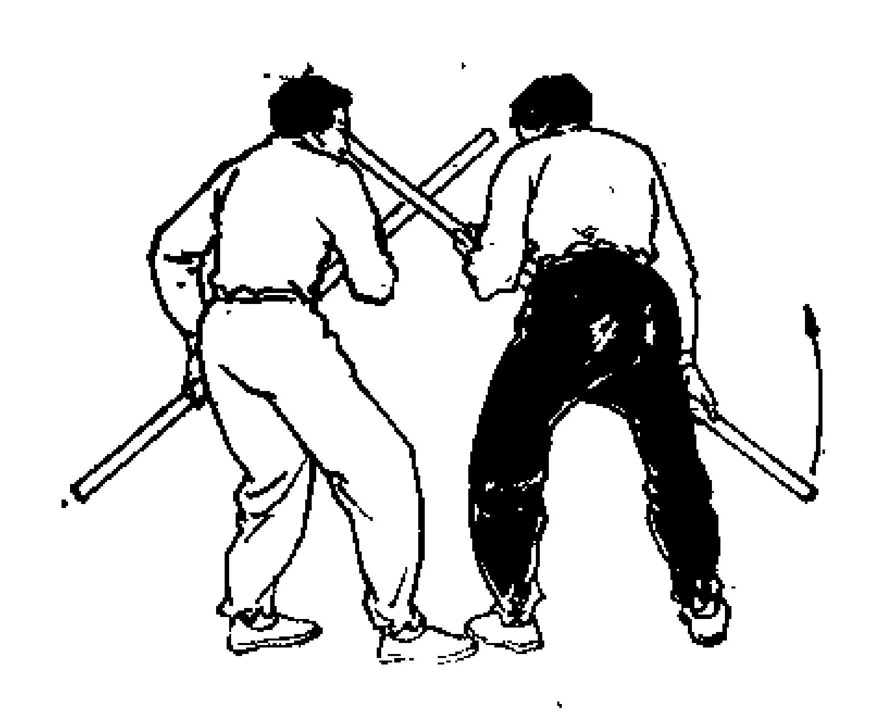
⑤乙进步打头 甲拦杆携腰

乙左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转。同时，右把向前推杆，打击甲头部。（械图5-88）

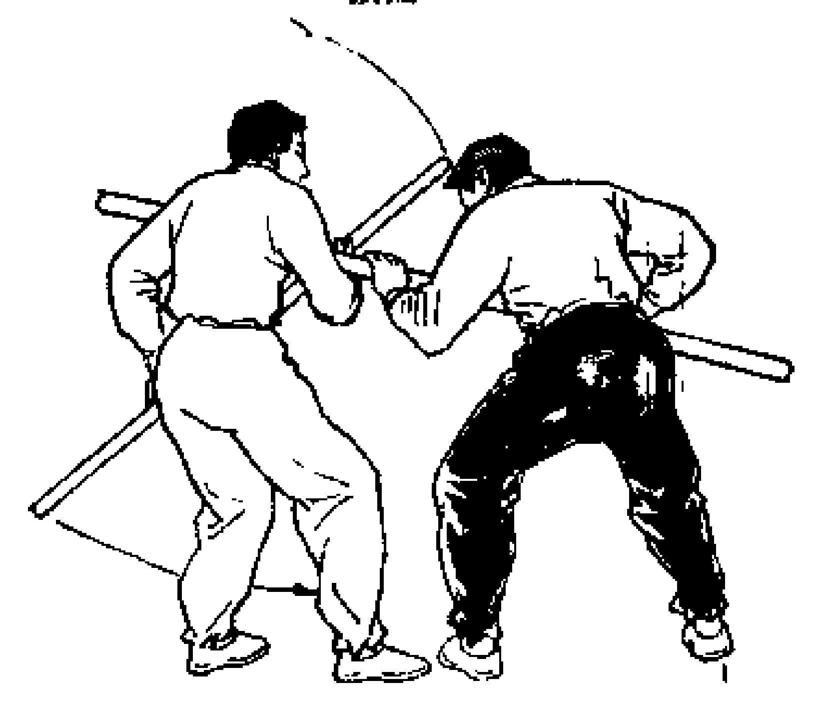
甲步不动，右把下按，左把上扬，拦击乙杆。（械图5-



械图 5—88



械图 5—89



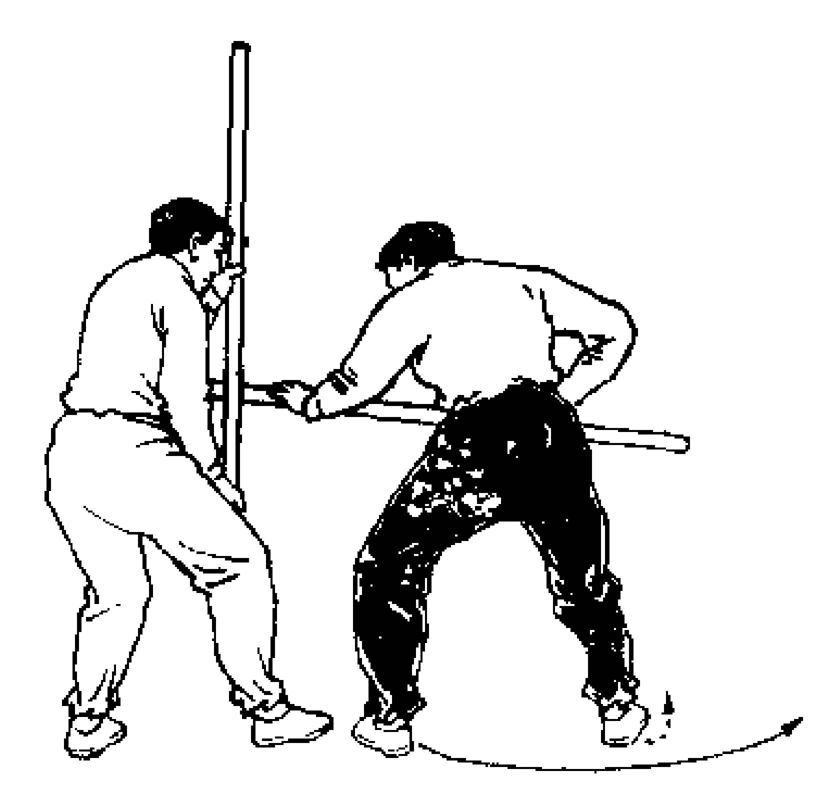
械图 5—90

89）

甲左把下按内旋，横杆向左携击乙腰部。（械图5-90）

⑥乙竖杆护封　甲撤步劈削

乙右把下按，左把上提，封住甲杆。（械图5-91）



械图 5—91

甲右脚跟外旋，左脚向后撤一步，身体左后转。同时，左把松开至右把后端握杆。（械图5-92）

甲右把外旋下按，顺乙杆劈削乙手。（械图5-93）

⑦乙进步打头　甲拦杆携腰

乙右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转。同时，左把向前推杆，打击甲头部。（械图5-94）

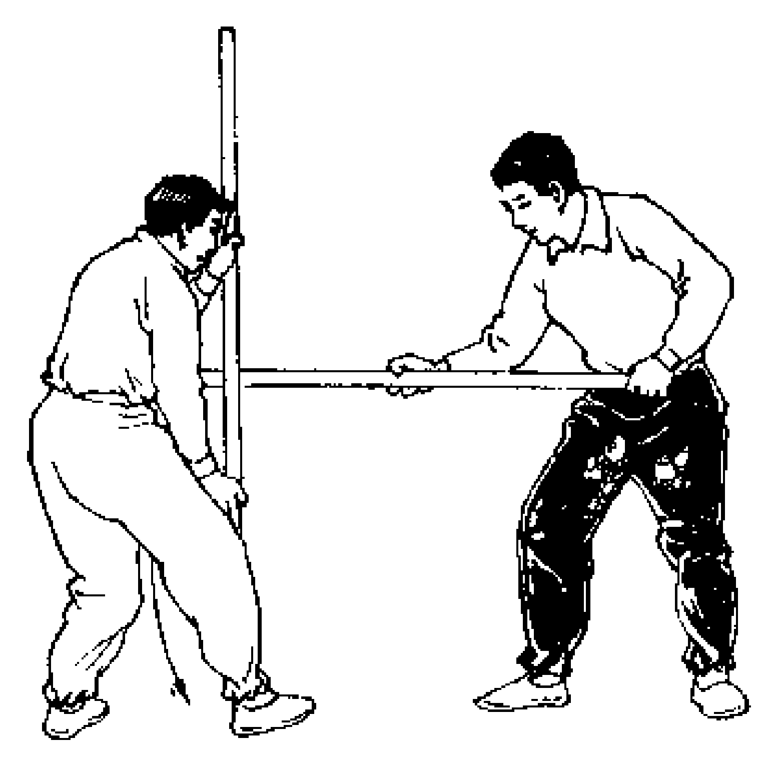
甲步不动，左把下按，右把上扬，拦击乙杆。（械图5-95）

甲右把内旋下按，横杆向右携击乙腰部。（械图5-96）

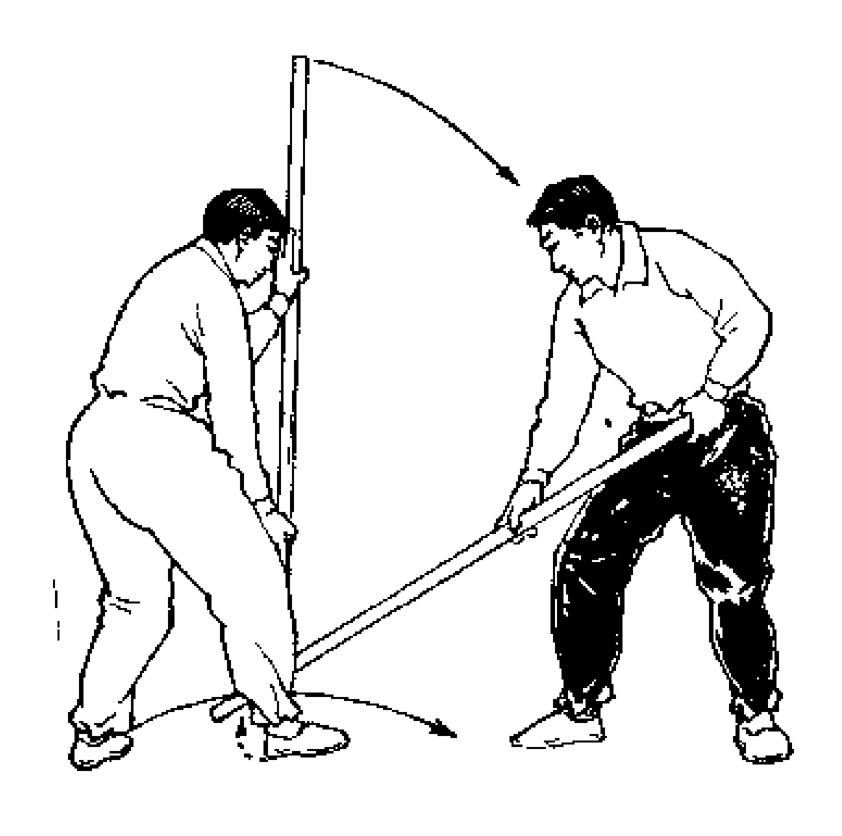
⑧乙竖杆护封　甲撤步劈削

乙左把下按，右把上提，封住甲杆。（械图5-97）

甲左脚跟外旋，右脚向后撤一步，身体右后转。同时，右把松开至左把后端握杆。（械图5-98）



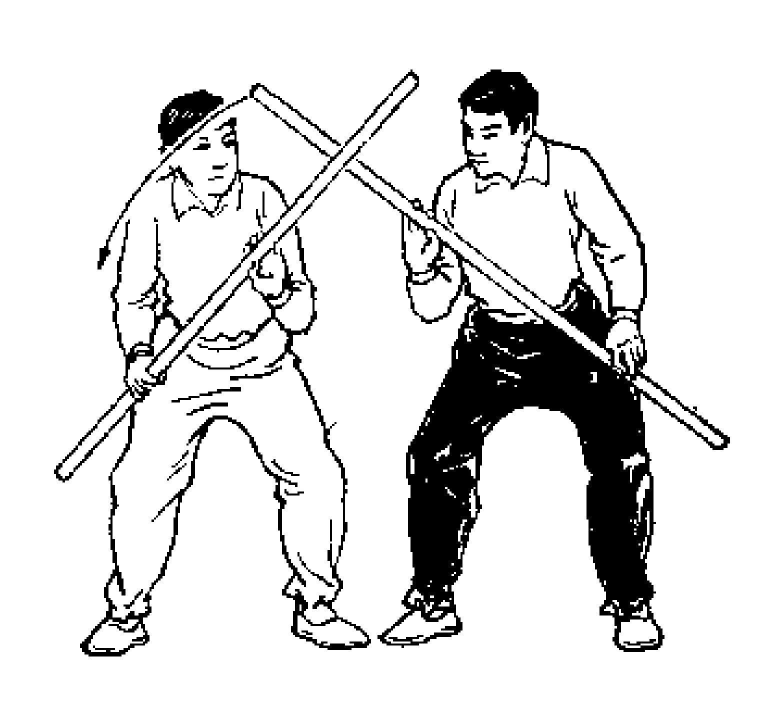
械图 5—92



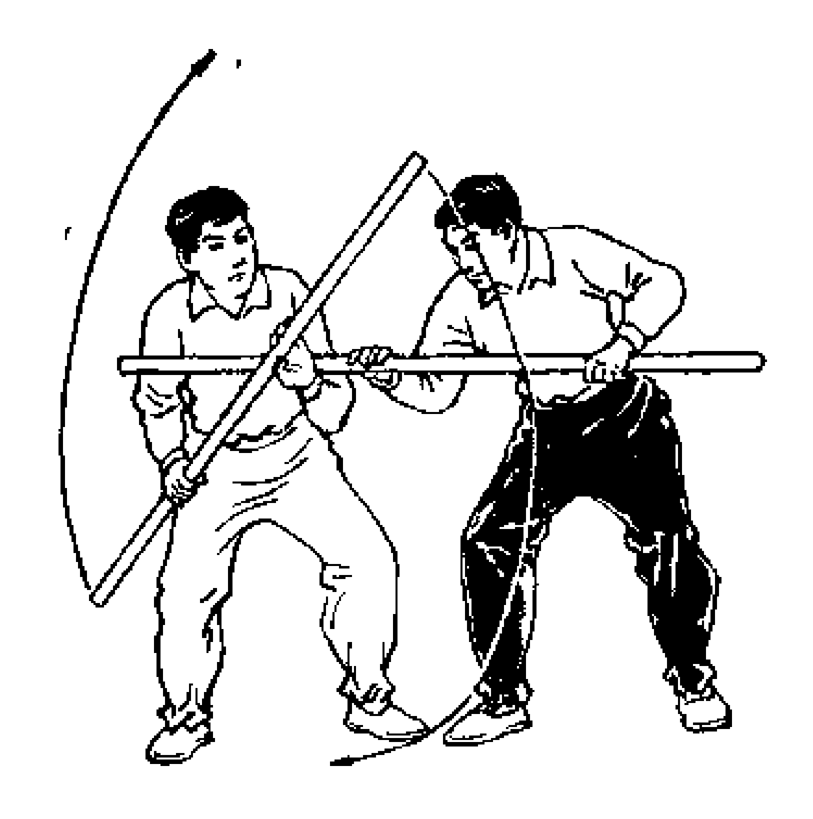
械图 5—93



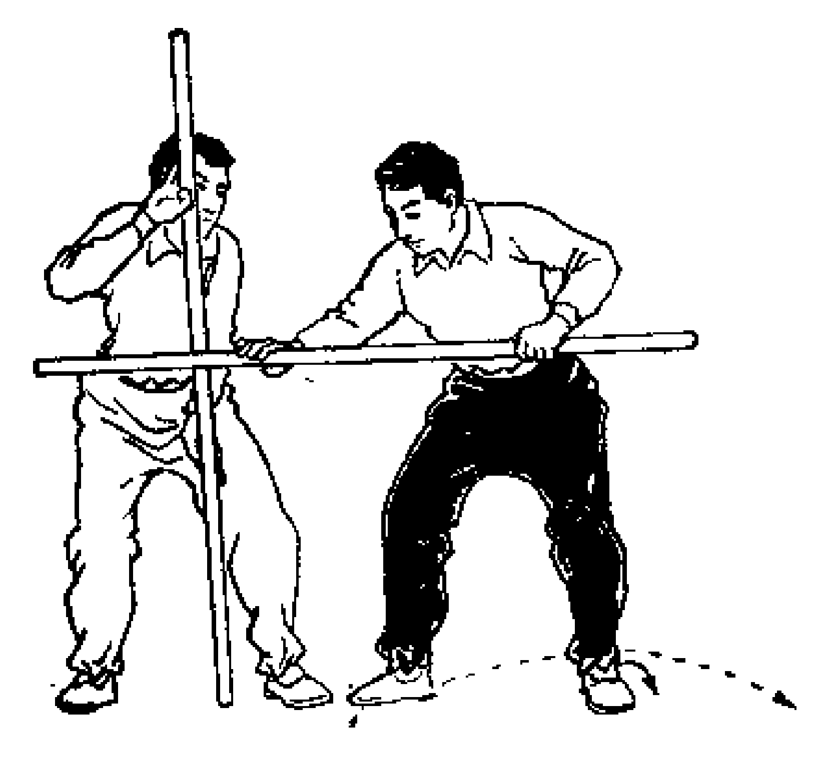
械图 5—94



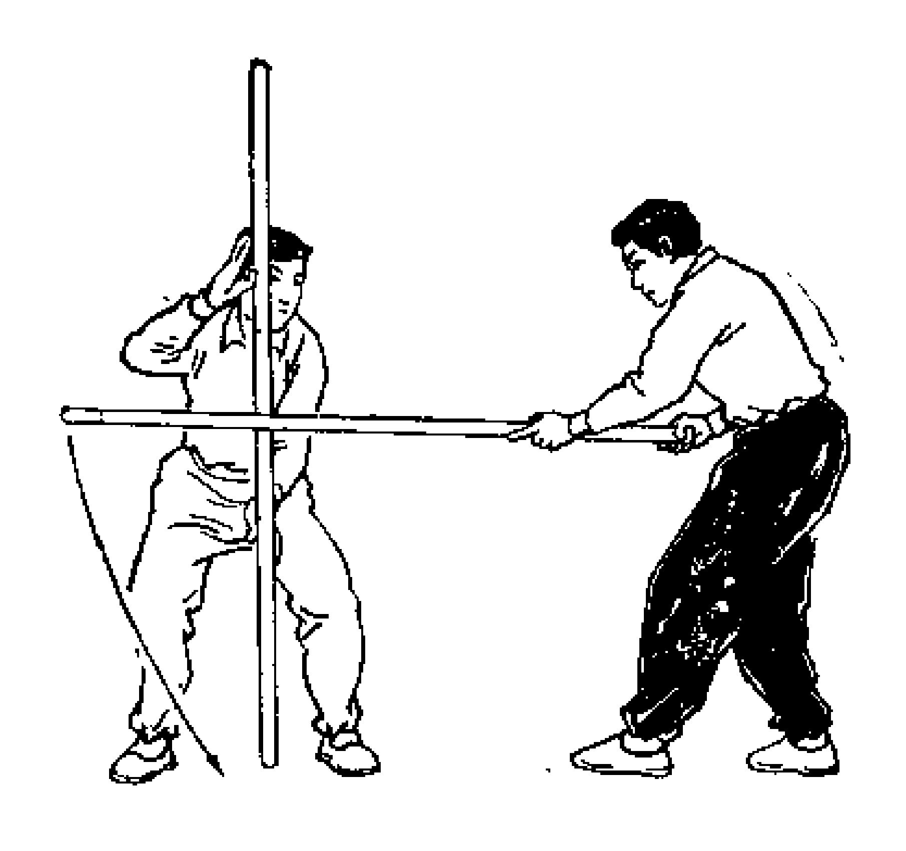
械图 5—95



械图 5—96



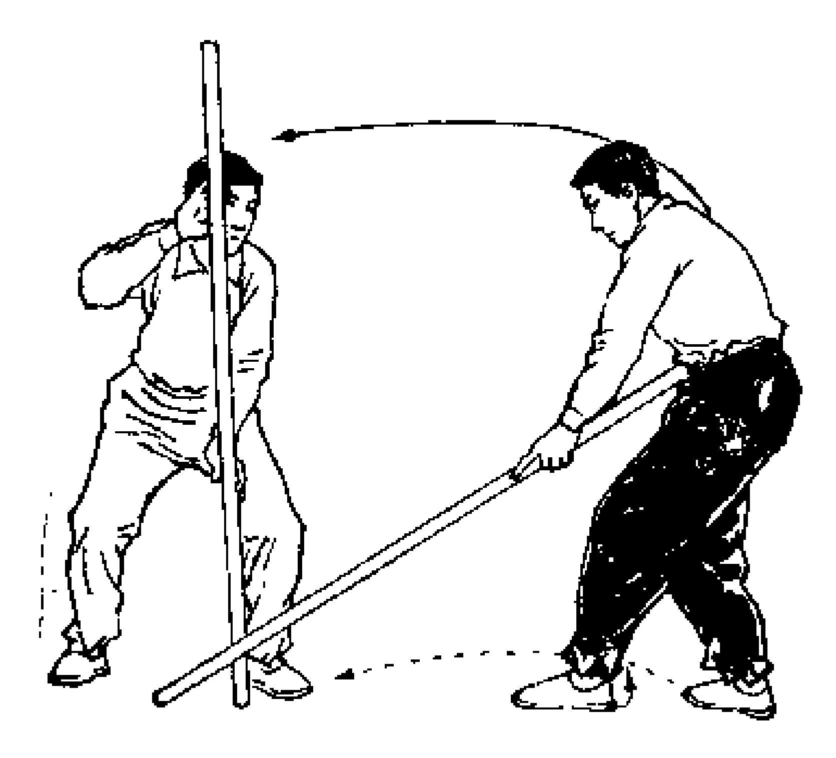
械图 5—97



械图 5—98

甲左把内旋下按，顺乙杆劈削乙手。（械图5-99）

动作要领：横携对方腰（腹）部时，要有腰裆整劲，要



械图 5—99

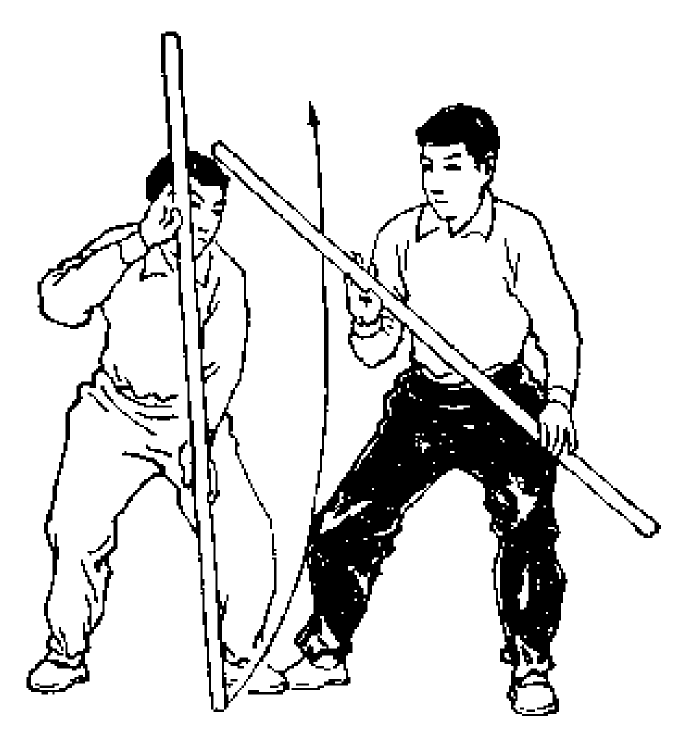
转腰使力从腰发，这样，即便对方竖杆封住，也能将对方携起或拨出。故对方横携自己腰部时，不能硬顶硬封，要在一封之后，立即变势进击，故换把后撤。

5．耠档

①甲进步打头　乙上拦

甲左脚跟内旋，身体左后转，右脚向前上一步，套住乙左腿。同时，右把向前推杆，打击乙头部。（械图5-100）

乙步不动，右把下按，左把上扬，拦击甲杆。（械图5-101）



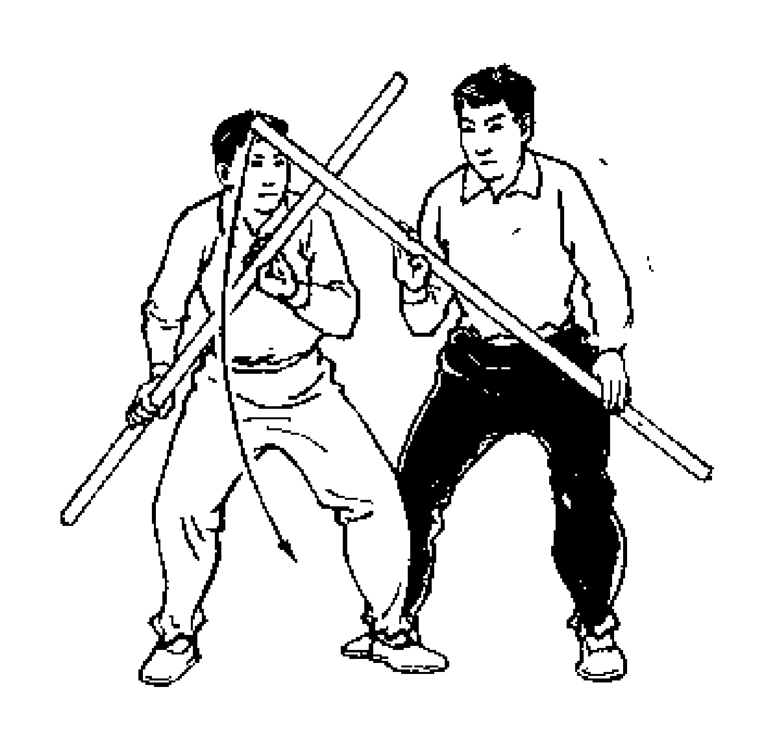
械图 5—100

②甲耠档　乙撤步劈削

甲左把上提，右把内旋下按，向前耠乙档部。（械图5-102）

乙右把上提，左把下按，用左腕封住甲杆。（械图5-103）

乙右脚跟外旋，左脚向后撤一步，身体左后转。同时，



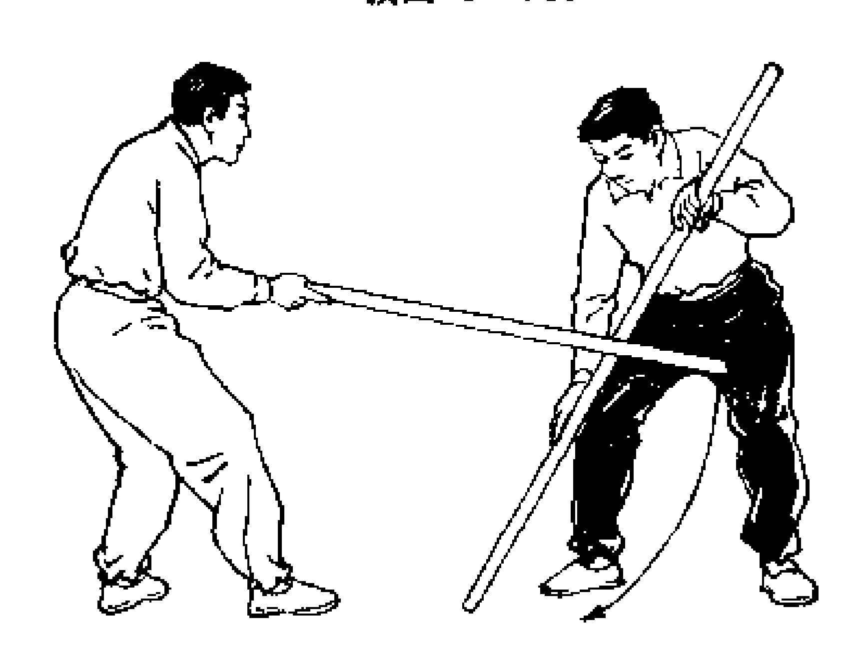
械图 5—101



械图 5—102



械图 5—103



械图 5—104

左把松开至右把后端握杆。（械图5-104）

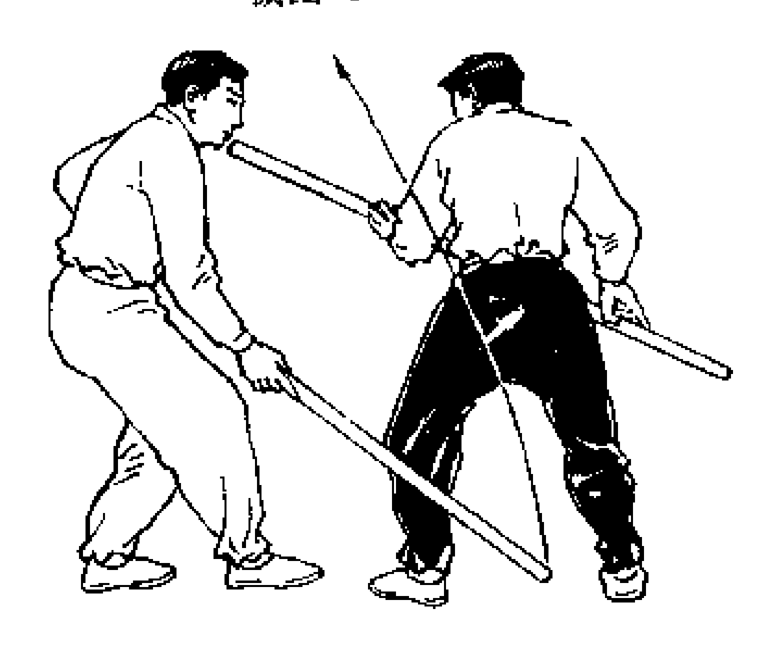
乙左把内旋下按，顺甲杆下滑劈削甲手。（械图5-105）

③甲进步打头　乙上拦

甲右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转。同时，左把向前推杆，打击乙头部。（械图5-106）



械图 5—105

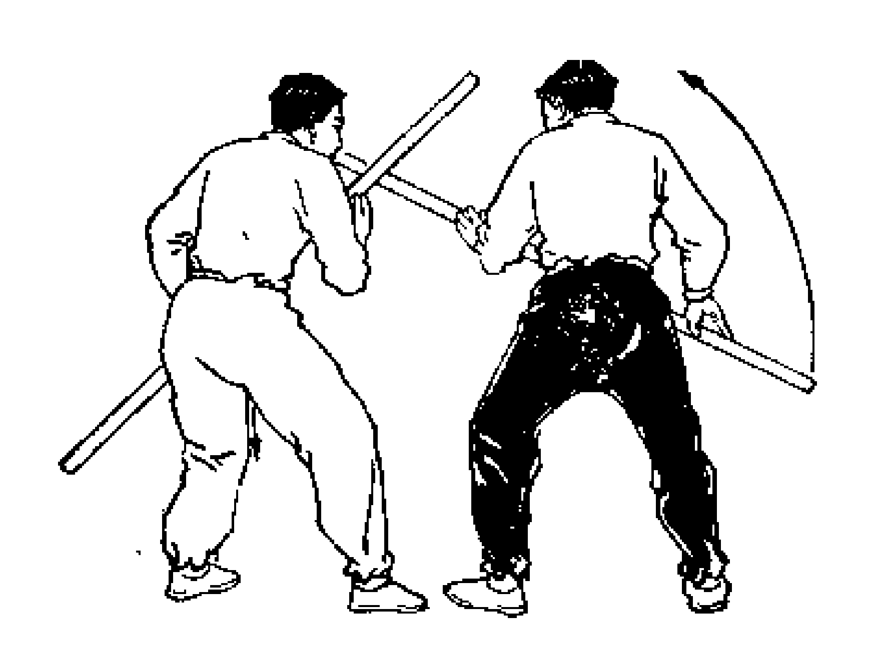


械图 5—106

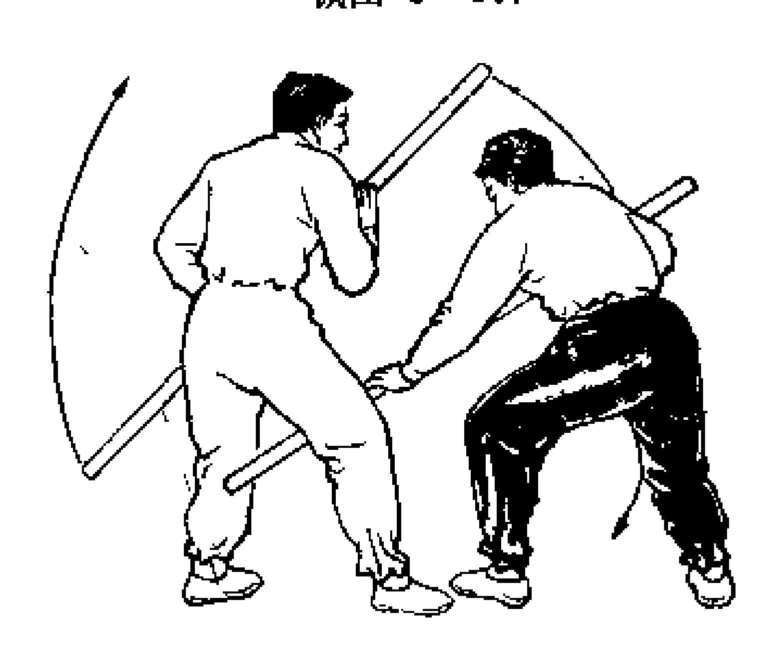
乙步不动，左把下按，右把上扬，迎击甲杆。（械图5-107）

④甲铪裆　乙撤步劈削

甲右把上提，左把内旋下按，向前铪乙裆部。（械图5-108）



械图 5—107

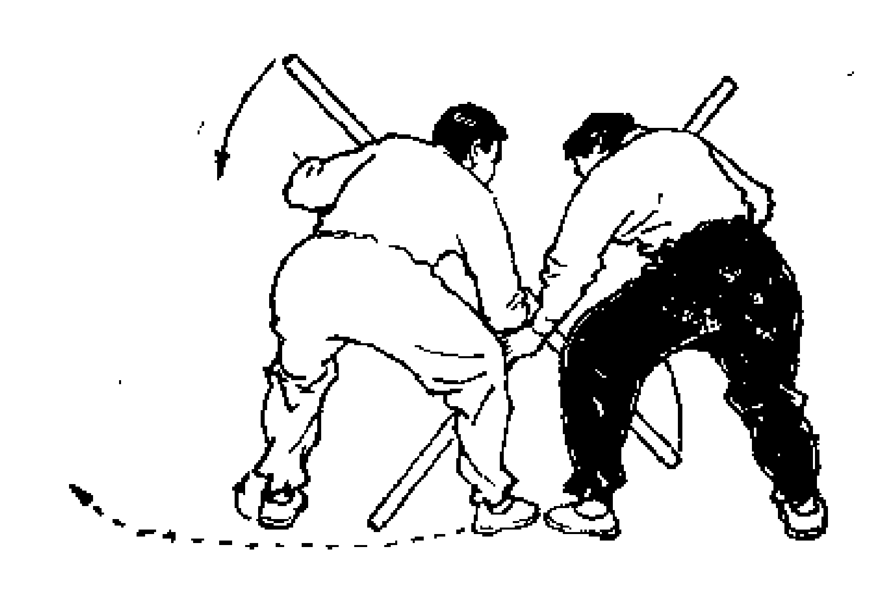


械图 5—108

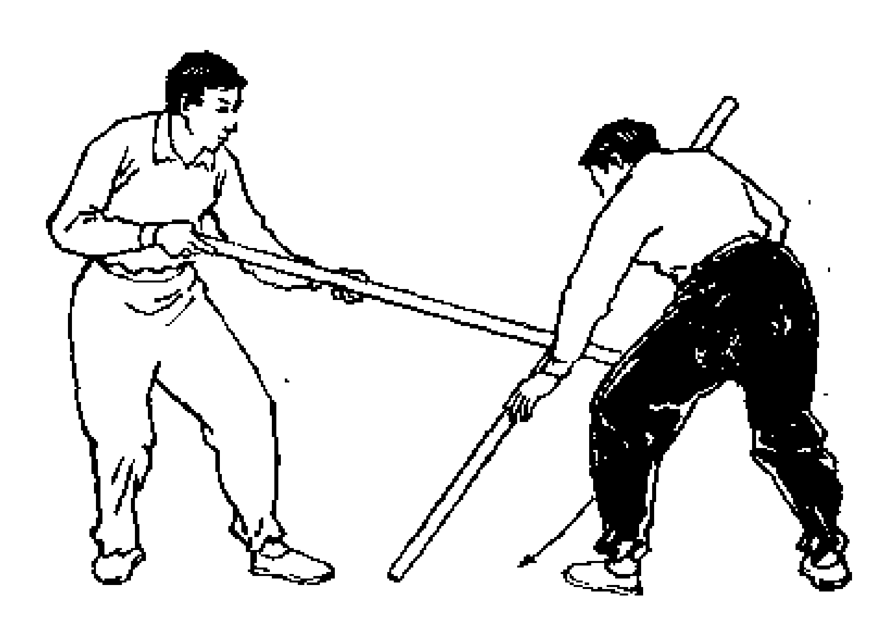
乙左把上提，右把下按，用右腕封住甲杆。（械图5-109）

乙左脚跟外旋，右脚向后撤一步，身体右后转。同时，右把松开至左把后端握杆。（械图5-110）

乙左把内旋下按，顺甲杆下滑，劈削甲手。（械图5-



械图 5—109



械图 5—110

111）

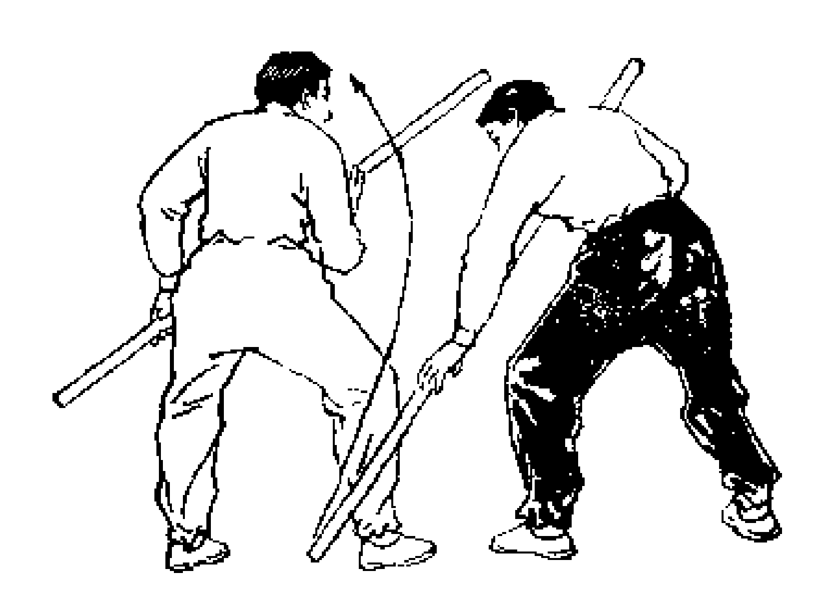
⑤乙进步打头　甲上拦

乙左脚跟内旋，右脚向前上一步，身体左后转。同时，右把向前推杆，打击甲头部。（械图5-112）

甲步不动，右把下按，左把上扬，拦击乙杆。（械图5-113）



械图 5—111

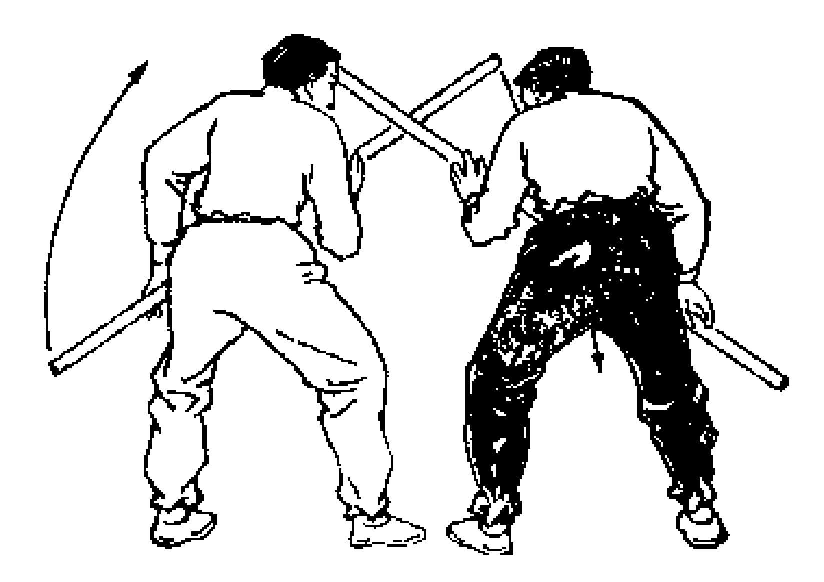


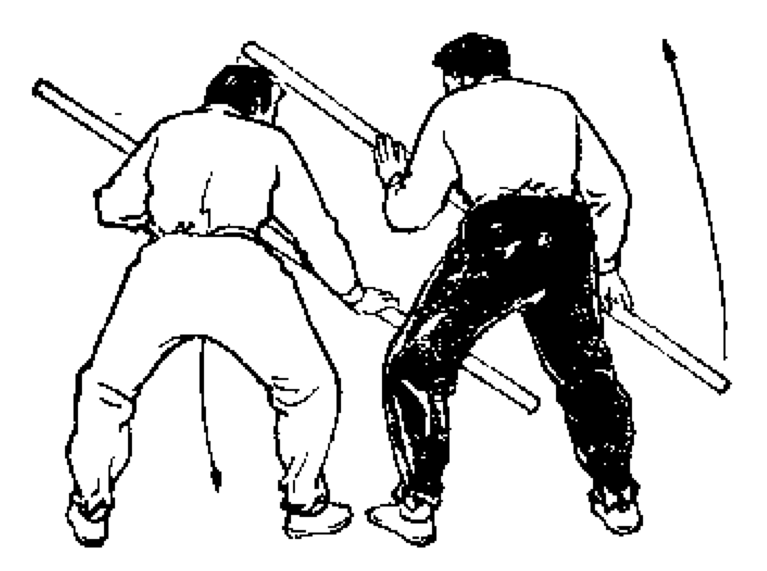
械图 5—112

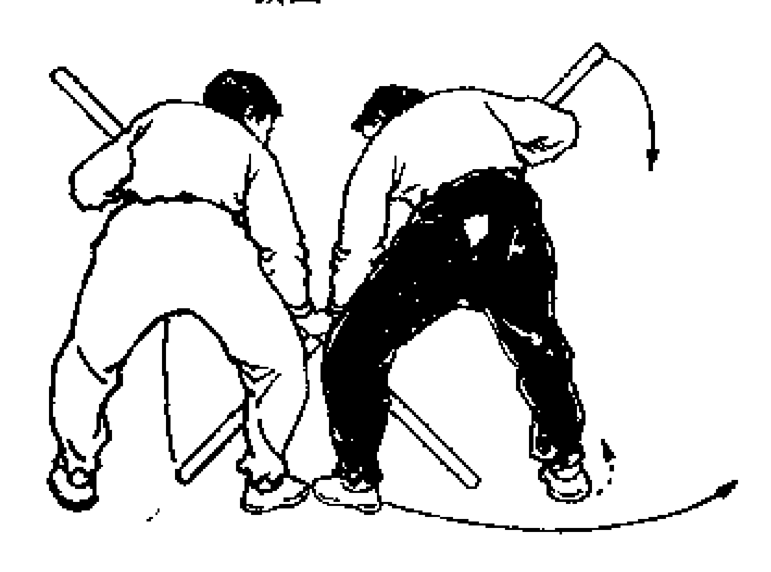
⑥乙粘档　甲撤步劈削

乙左把上提，右把内旋下按，向前粘甲档部。（械图5-114）

甲右把上提，左把下按，用左腕封住乙杆。（械图5-115）


械图 5—113

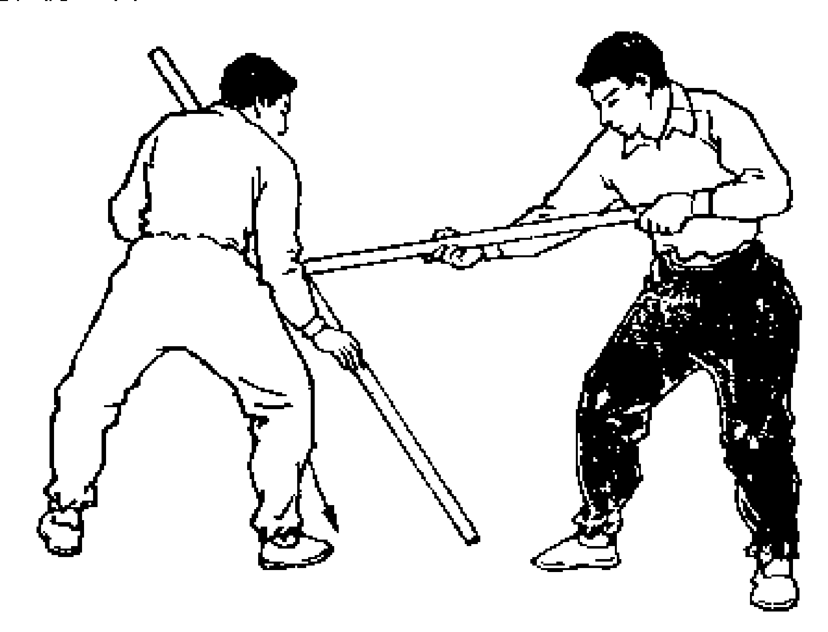

械图 5—114


械图 5—115

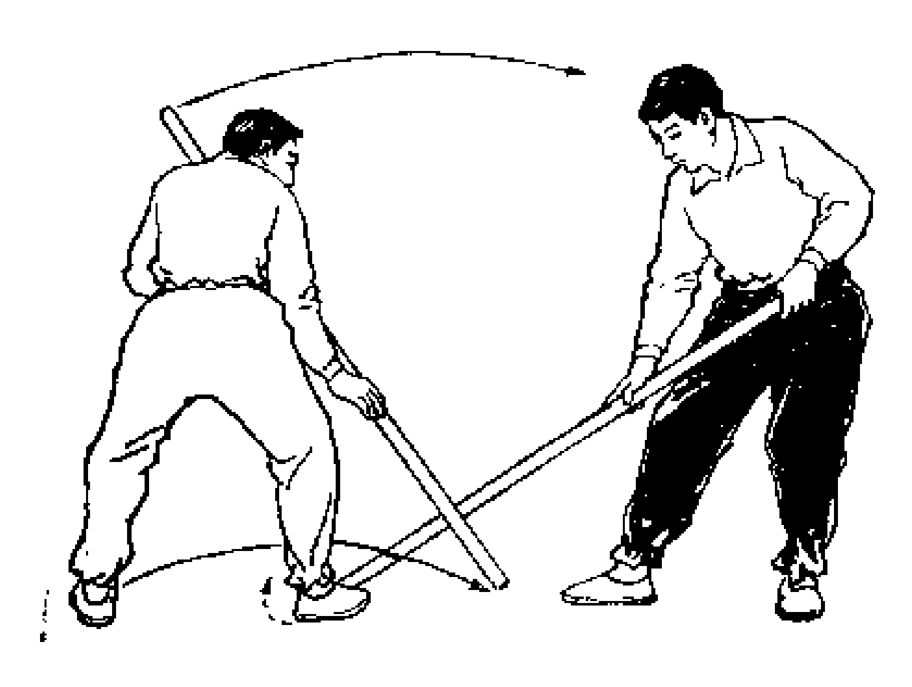
甲右脚跟外旋，左脚向后撤一步，身体左后转。同时，左把松开至右把后端握杆。（械图5-116）

甲右把内旋下按，顺乙杆下滑，劈削乙手。（械图5-117）

⑦乙进步打头　甲上提



械图 5—116



械图 5—117

乙右脚跟内旋，左脚向前上一步，身体右后转。同时，左把向前推杆，打击甲头部。（械图5-118）

甲步不动，左把下按，右把上扬，拦击乙杆。（械图5-119）

⑧乙拾裆　甲撤步劈削



械图 5—118

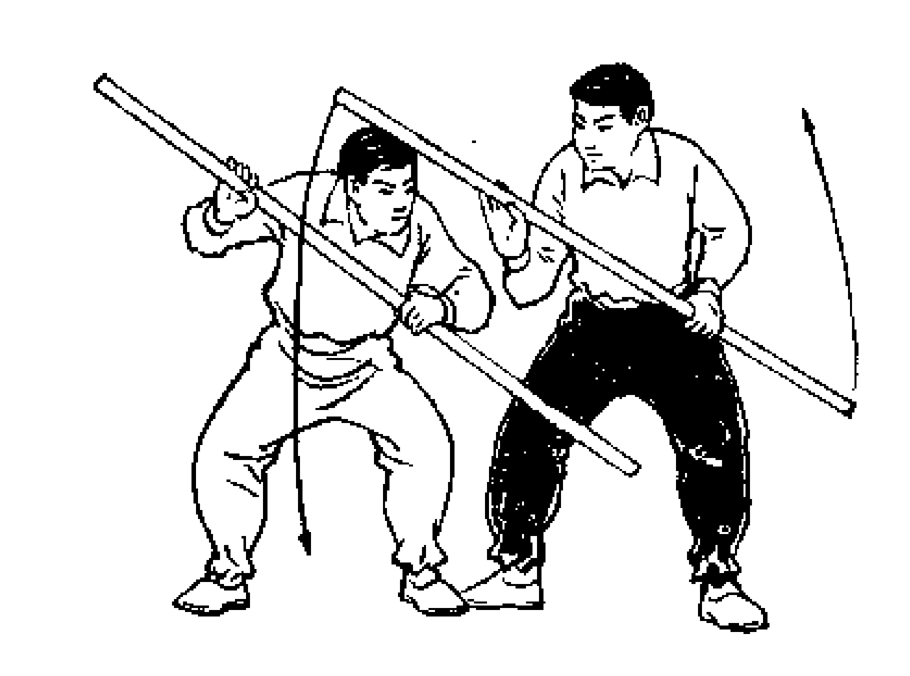


械图 5—119

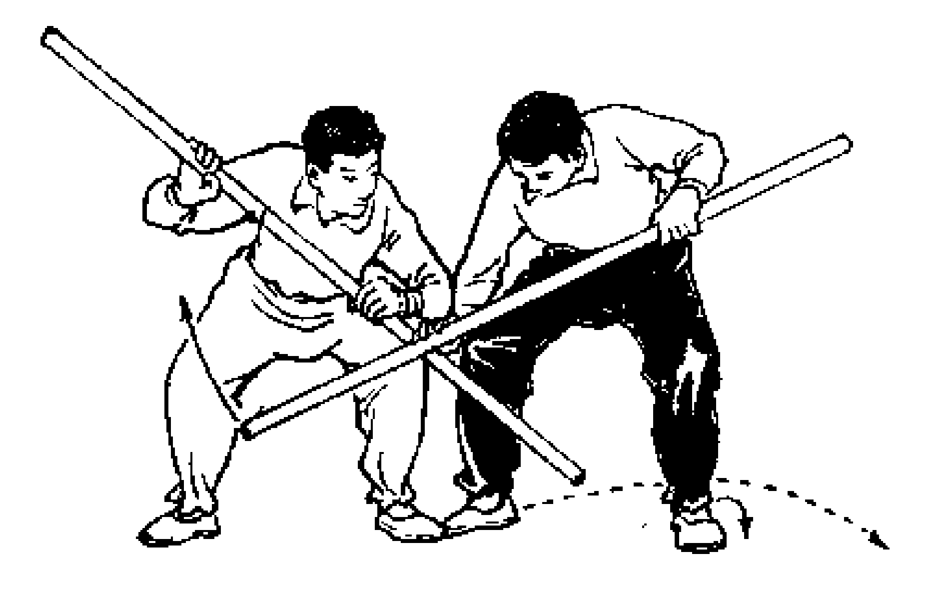
乙右把上提，左把内旋下按，向前輪甲裆部。（械图5-120）

甲左把上提，右把下按，用右腕封住乙杆。（械图5-121）

甲左脚跟外旋，右脚向后撤一步，身体右后转。同时，



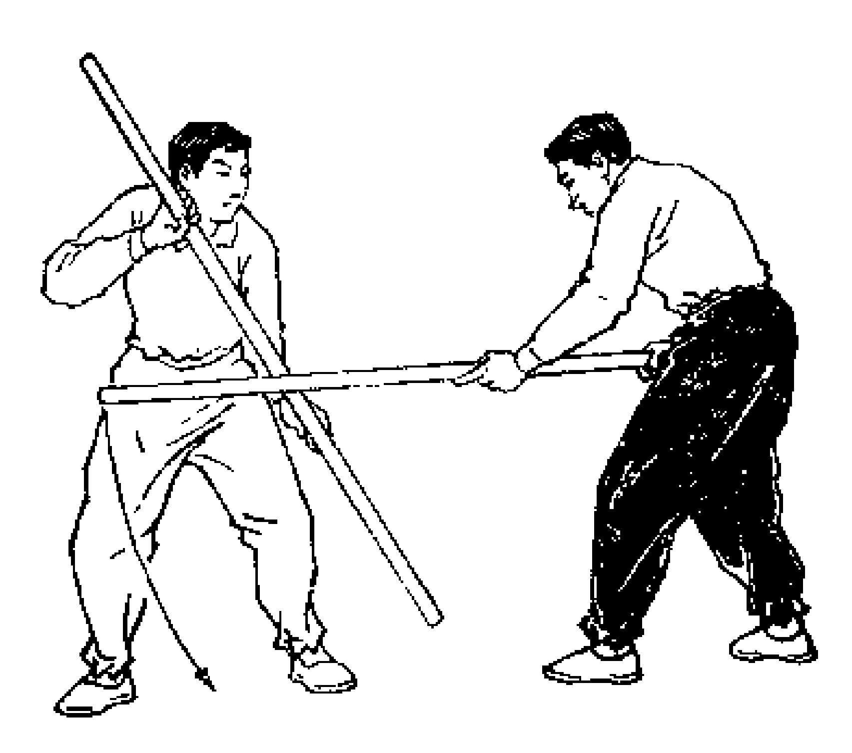
械图 5—120



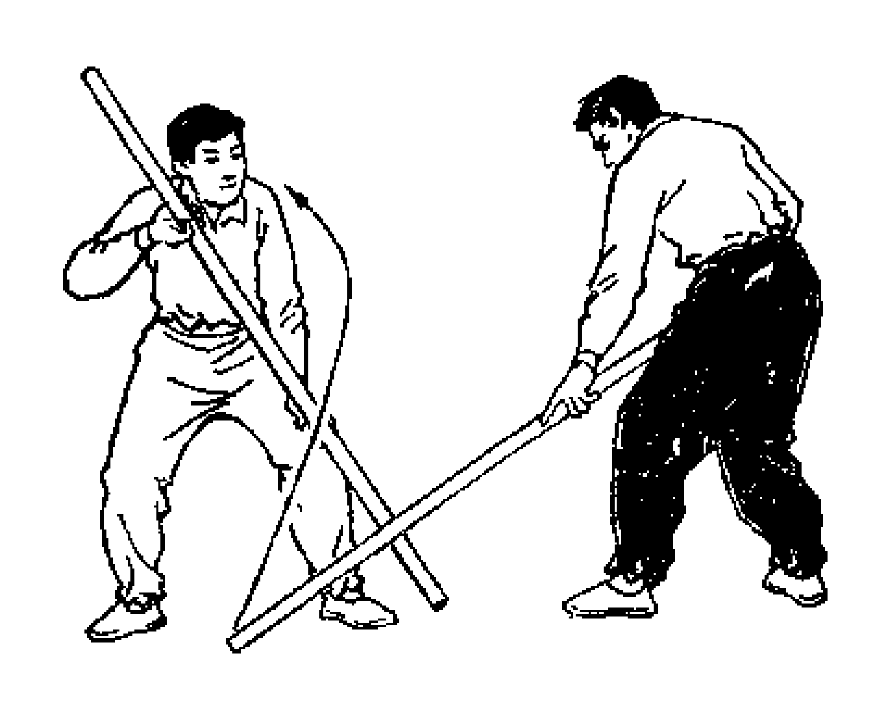
械图 5—121

右把松开至左把后端握杆。（械图5-122）

甲左把内旋下按，顺乙杆下滑，劈削乙手。（械图5-123）



械 5—122



械图 5—123

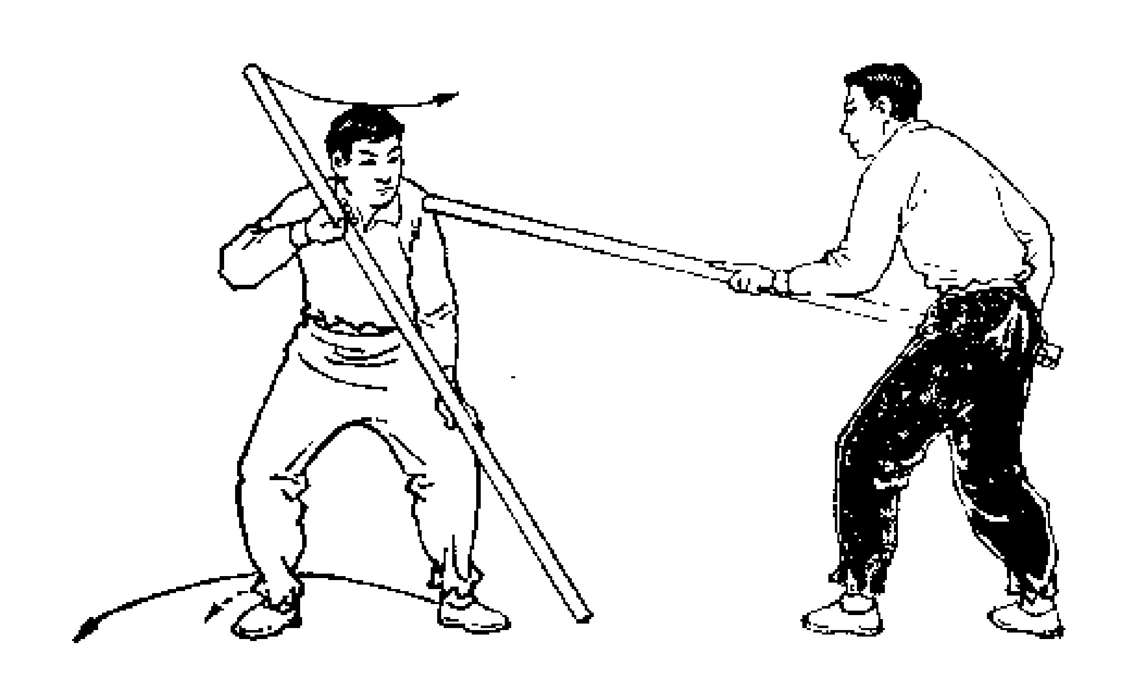
动作要领：①攻方来粘档时，防方要顺势用右腕（或左腕）封住其来势。一封之后，立即趁势进击。攻方为防止对方进击，故换把后撤，并顺势劈削对方之手。②进步打头时，攻方前进一步，套住对方之腿，不套对方之腿也可以。所以有的套腿，有的不套腿。套腿不套腿视情况可灵活掌握。第二、三、四各式也均如此。

6．败杆

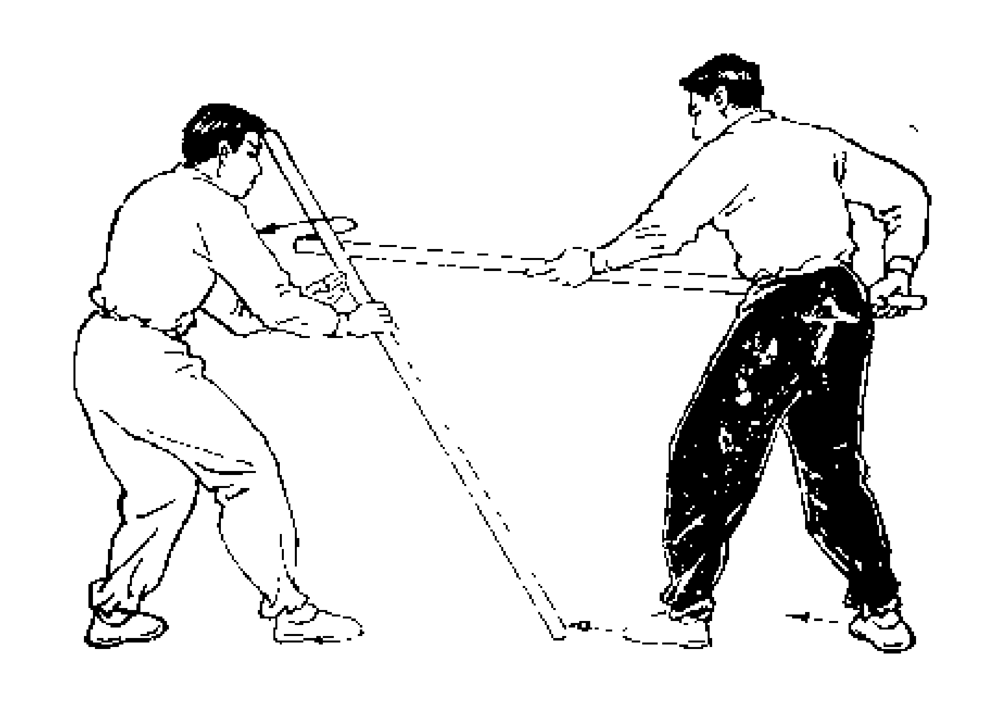
甲右把外旋下按，左把内旋上抬，向前刺乙左肩。（械图5-124）

乙右脚跟外旋，左脚向后撤一步，身体右转。同时，左把松杆，收至右腕内侧，右把握杆向左拦击甲杆。（械图5-125）

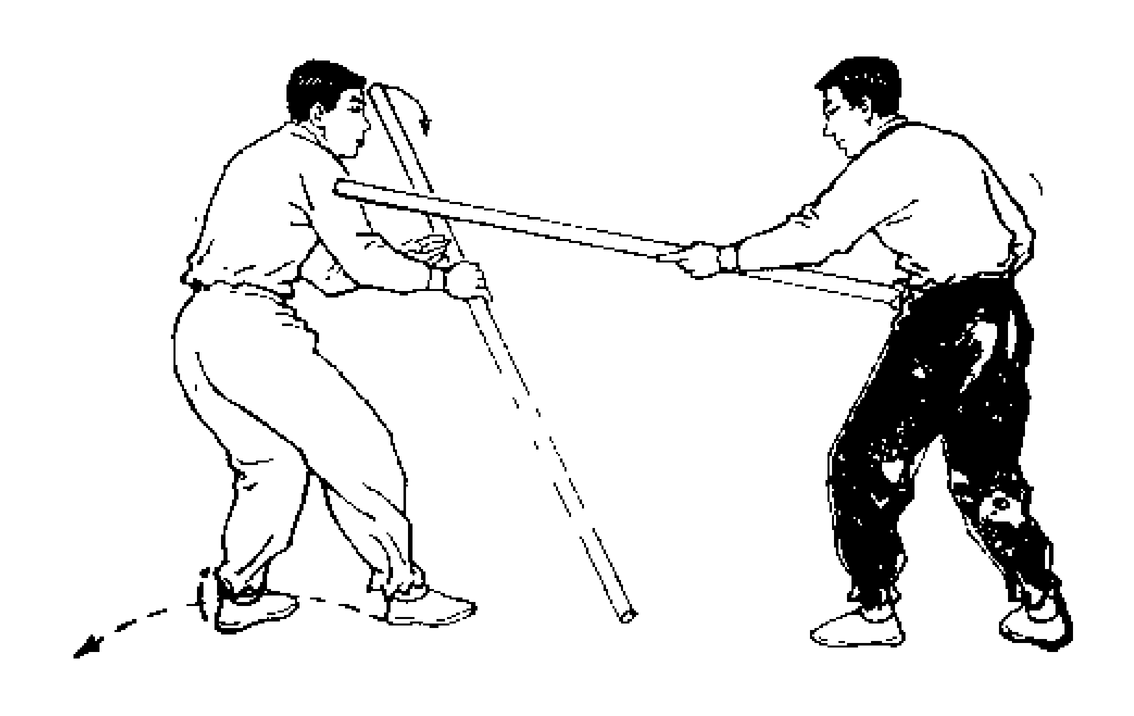
甲左脚向前上半步，右脚向前跟半步。同时，抽杆刺乙右肩。（械图5-126）



械图 5—124



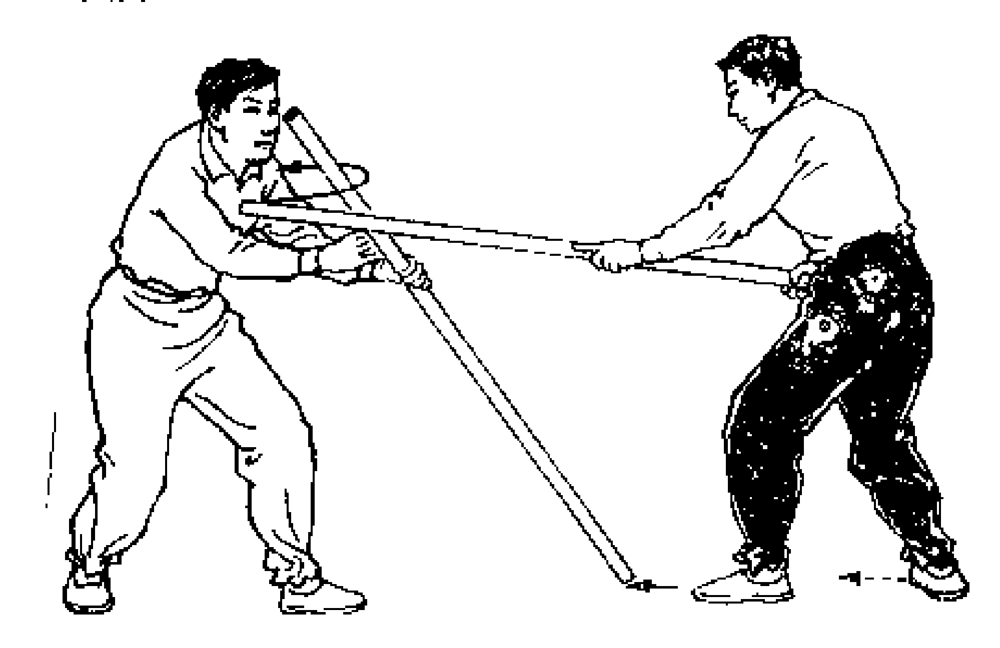
械图 5—125



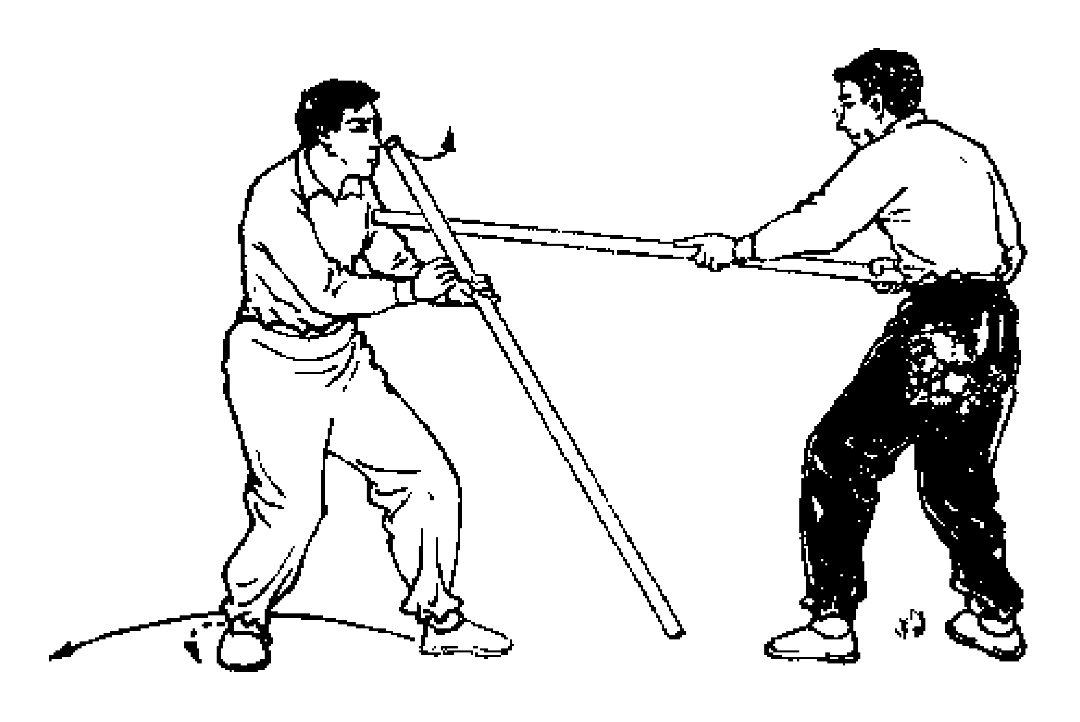
械图 5—126

乙左脚跟外旋，右脚向后撤一步，身体左转。同时，左把握杆，向右拦击甲杆；右把松开，收至左腕内侧。（械图5-127）

甲左脚向前上半步，右脚向前跟半步。同时，抽杆刺乙左肩。（械图5-128）

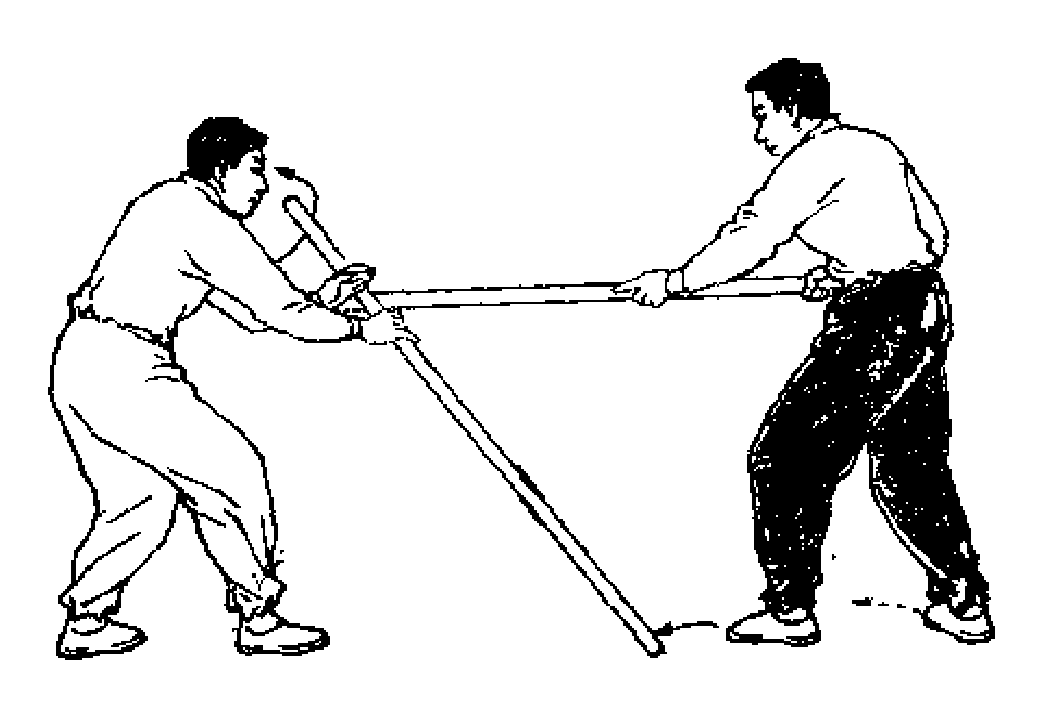


械图 5—127



械图 5—128

乙右脚跟外旋，左脚向后撤一步，身体左转。同时，右把握杆，向左拦击甲杆；左把松开，收至右腕内侧。（械图5-129）



械图 5—129

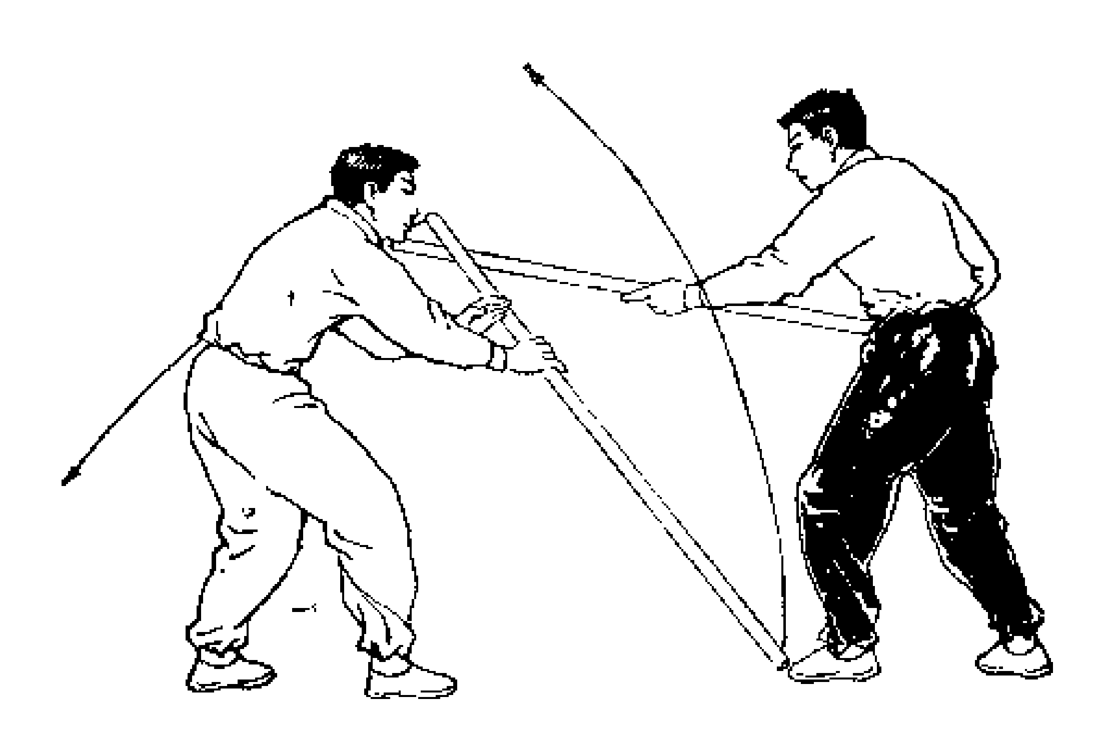
动作要领：①拦击对方杆时，杆下端要触地。②拉杆败退时，主要靠身形变换。③败杆并不是一味的败退，而是在败退中趁机反攻。如在拦住对方杆之后，可顺势用杆下头戳击对方小腿或脚面。故攻方要有防止对方戳击之准备。

收式

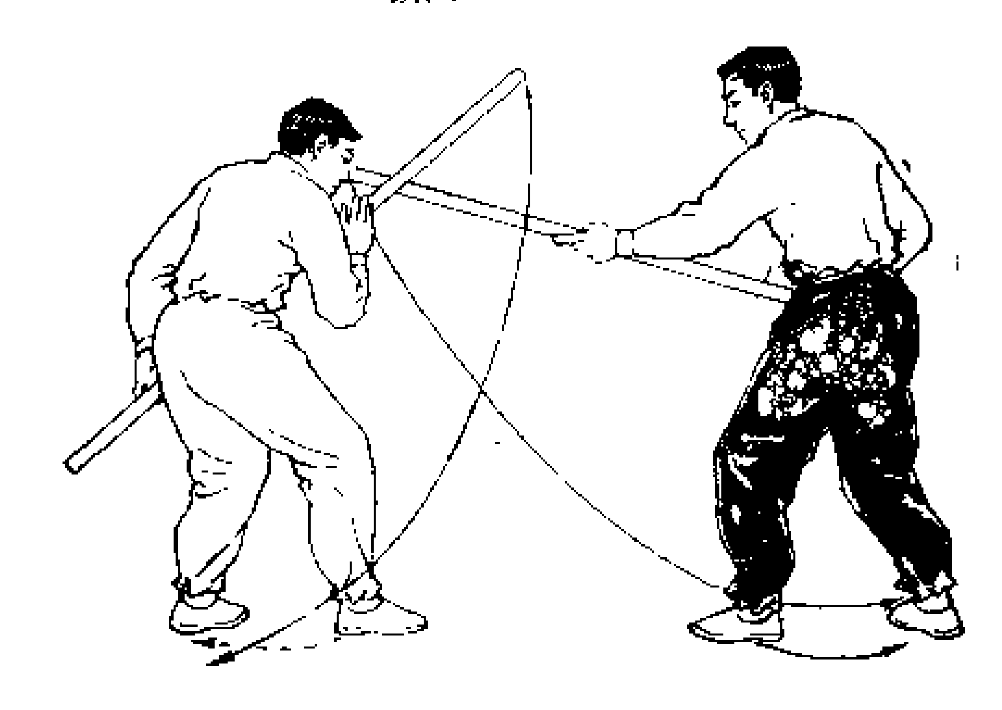
甲左脚向前上半步，右脚向前跟半步。同时，抽杆刺乙面部。（械图5-130）

乙左把握杆向左后方抽拔，右把上扬，拦击甲杆。（械图5-131）

甲左脚向后撤半步，与右脚并拢。同时，左把松开，收至左胯外侧，右把握杆中段，将杆竖于身体右侧，恢复预备



械图 5—130



械图 5—131

式。

乙右脚向后撤半步，与左脚并拢。同时，左把松开，收至左胯外侧，右把提杆中段，将杆竖于身体右侧，恢复预备式。（见械图5-1）

第四编　附录

短拳文字的史料和技术资料失散，本已难得，“文革”中又遭消毁，在整理中仅于崇文、孙森、李琴斋等老拳师献出拳谱抄本等资料。我们择选了三篇资料，进行审校并加标点，辑录如下，仅供读者参考。

一　《八法摘要》

(一)绵掌拳法

练短拳者须知吾术劲由内发，以无形之意，接彼有形之表，此固难以言传者也，然其理亦可参焉。

气(劲)者体之充也，心动其则随之，意动而自赴之，此必然之理也。盖因心者，气之帅也。学艺者应记之。

撑、掤、削、刁、搂、截、跨劲各不相同。撑劲不宜太直，直则难以变手。掤劲促，削劲灵，刁搂截跨更精能，无光不见形，手到劲发，而不费其力也。

歌曰：头打起势随脚走，走而速起站中央，脚踏中门抢地位，就是神手也难防。

(二)随手拳法

此拳变化无穷是其智也，英气过人是其勇也。苟能攀跻

谋穷，则智无不周，勇无不生。自然能进能退能柔能刚，如此者则尽于其智，毕于其勇，知其变化，精乎其技矣。

歌曰：肩打一阴反一阳，两手只在洞中藏，左右全凭盖势力，束长二字一命亡。

(三)劈心掌法

内要提，外要随，行如飞鸟，动如猛虎。纵横往来，追形逐影，目不及瞬。起如蛰龙升天，落如霹雳击地，起是去，落是打，起落如水之翻波。

歌曰：肘打去势占胸膛，起手好似虎扑羊，或向里跨一旁走，后手只在洞中藏。

(四)玉环步拳法

打法需要先进身，手脚齐到方为真。拳如暴龙折身，遇敌好似火烧身。手比药箭身比弓，“消息”全凭后腿蹬。起无形，落无踪，去意犹如卷地风。山林不能阻拳起，闪电难追落拳踪。墙倒容易扶，天塌最难擎。

歌曰：玉环步法方为真，连环人字矬下身，两肘不离肋，两手不离心，出洞入洞紧随身。

(五)里外练拳法

拳打遍身之法，脚踢浑身是空。上法者，以手足为少，而进法则以手足为奇，总之身法为要。起步宜抢步而上，进步踩打是也。手起如鹞之钻林，手落如燕子掠水。束身而起，藏身而落，起如举鼎，落如分砖。撩阴而起，如猫之扑物。

歌曰：跨打中节并相连，阴阳交合必自然，外跨好似鱼打挺，里跨抢步变势难。

(六)含柔鸳鸯掌法

欲交手时，宜先聚气凝神，两手交叉搁胸前，视彼何足在前，即钻进彼那方，注意彼之转眼，此闭门法也。由此而得其动静，一出手照定彼之膊根，即是头手必得，不换二手，如另觅打法，手必迟，而又生变。要出其不意而攻之，乘其无备而击之，如迅雷不及掩耳之势也。

歌曰：臀尾打落不见形，猛虎坐窝藏洞中，背尾全凭精灵气，起落二字自分明。

(七)搁跨铁沙掌法

搁跨剪打苦练功，一波未起一波生，仿佛神龙水面行，忽而冲空高处跃，声高雄勇令人惊。拾挑劈砸似闪电，冲空霹雳震群生。

歌曰：膝打几处人不明，好似猛虎出木笼，合身展转不停势，左右分拨任意行。

(八)贴靠拳法

一艺求精百倍功，贴身靠打自然通，翼云刁搂双手并，截削掤打转带风。夺人千古丈先声，剪搁两翼心神静，一势知奇百势精，万势只在围圆中，饶他七处雄兵起，横扫平原一路通。武事乃从文事精，安不忘危万事宁。脚打七分手打三，五形四梢要合全，因敌变化随时用，破打破进无处拦。

歌曰：足打去意不落空，"消息"全凭后腿蹬，与人斗勇无虚备，去意犹如扫地风。

二 《八法摘要·序论》摘要

短拳自古至今，真脉仅存一线。当世之习武者，大抵皆

以封、闭、闪、跨、钩、搂、掤、打为奇，殊不知“拳贵神速”。人皆有手足，然未必皆能使之妙，何哉？有人以善走为奇，可知此拳有退法乎？如以能封闭为妙，可知此拳有截法乎？如以左右封闭为得意，可知此拳讲究“动不见形”乎？一动彼即知，尔能封闭乎？

此拳讲智，其机至灵，其动甚捷，风吹草动，有触即应。此中之妙，非精于揣摩，焉能心领耳。至于“起落”二字，传武者孰不知之，若究其所以，则又茫然。盖传艺者不授其妙，学者未得其真，差之毫厘，谬之千里，愈传愈讹，更有不仅毫厘之失也。

练习短拳者要二戒：一曰戒自恃。此拳有其一定不易之准则，过与不及均不可。当人是我非，须舍己从人。若执迷自恃，终于无成。二曰戒自满。此拳原无尽，竟习一艺，更有一艺相迫；得一着，复有一着相承。倘侈然自满，则半途而废之弊，终不免矣！

盖闻“子不语力”，固尚德不尚力也。然夹谷之会，必得武备。且曰：吾门如有恶言不入耳者，想保性命危矣；习拳后方可知。

三 《练武须知》摘要

武术一道，门类甚多，就其体用言之，无非软硬二功，软功尚柔，硬功尚刚，然刚柔相济，方为武术之真髓也。刚柔乃初习之别，至其终、造其极，则刚亦柔，柔亦刚，则无刚柔之分矣。谚云：“长拳不长，短拳不短”，亦此之谓也。

近世练技击者日益众多，然各是其是，各非其非，诚以门户之见太深故耳。须知天下武术本为一家，勿庸尺丈量长短也。

盖武术易练，拳理难明，故有是非之致耳。夫拳术者，拳之法术也。何谓法？练习姿势为法。何谓术？运着应敌为术。起势舌卷，以接任督二脉之气。心中空空洞洞，无形无象，此无极也。似动非动，将展未展，此有极也。心既动，意亦生，身既前，手足运，此太极也。由太极两仪，而四象八卦，以至八八六十四卦，即由一端而至千端万绪也，各种拳术，鲜能出此范围。此即拳之法也，亦道也。

应敌之时，动敌之将动，静敌之先静，彼上我下，彼刚我柔，此拳之术也，不明以逸待劳不明临机应变，怎称明乎拳理？明乎拳理，则器械不难矣。

练武者，要内修心神意念，外练手眼身法步。心为元帅，眼为先锋，脚是战马，手是兵。故要心稳、眼锐、身随、手准。心神有领导之能，劲断意不断，意断神亦连。拳之精妙，取人根梢，即拳之理也。

拳之练法，分上中下三盘，三盘既精，内劲自明，此后无论何种兵器，长短单双，亦皆由此化生，明乎此，自不难矣。